



DONNE AL CENTRO

SPAZIO POLIFUNZIONALE PER LE ASSOCIAZIONI

PRENDI UN APPUNTAMENTO

Le attività si svolgeranno online. Gli appuntamenti sono gratuiti e riservati alle donne che stanno affrontando o hanno affrontato il tumore del seno.

APRILE 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
5	6	7 17.30 -18.30 MEDITAZIONE Il Glicine Rosa Antonella Acquaviva	8 17.00 – 18.00 VACCINO COVID-19 Prof.ssa Maria Carla Re	9 17.00-19.00 MANDALA Il Glicine Rosa Elena Cavallini
12 17.00-18.00 VITAMINA OSSIGENO Coworking del sé Cecilia Selina Roffino Dr. Roberto Risi	13	14	15	16 17.00-18.00 MEDITAZIONE SONORA Antonella Giliberti
19	20	21	22 17.30-18.30 NATUROPATIA: COME AUMENTARE LE PROPRIE DIFESE IMMUNITARIE Il Glicine Rosa Dr. Alessandro Baldassarri	23
26	27	28	29 17.30-18.30 RILASSAMENTO CON YOGA NIDRA E CAMPANE TIBETANE Il Glicine Rosa Manuela Monari	30

Il Glicine Rosa: Meditazione – Antonella Acquaviva: visualizzazioni guidate da un operatore olistico. L'obiettivo è quello di favorire il rilassamento della persona ed il recupero della pace interiore, liberandosi dalle tensioni accumulate.

Vaccino Covid-19 – Prof.ssa Maria Carla Re: una misura necessaria e un atto d'amore

Il Glicine Rosa: Mandala – Elena Cavallini: stimola le risorse creative e artistiche della persona, favorendo l'emergere dei punti di forza della persona e la sua capacità di autodeterminazione.

Coworking del sé: Vitamina Ossigeno – Cecilia Selina Roffino e Dr. Roberto Risi: nutrirci di ossigeno significa ricaricarci di energia, rinforzare il nostro sistema immunitario, alleggerire la mente da pensieri di preoccupazione e paura, focalizzarci sul nostro potere creativo.

Meditazione e viaggio sonoro: un'esperienza benefica di riconnessione alle nostre radici primordiali e di riequilibrio profondo attraverso le vibrazioni e le frequenze del Suono con l'uso di voce, strumenti armonici e ancestrali, integrata con una pratica guidata di Qi Gong per predisporci ad accogliere il suono.

Il Glicine Rosa: Naturopatia: come aumentare le proprie difese immunitarie – Dr. Alessandro Baldassarri: seminario in cui vengono descritti suggerimenti per il mantenimento della salute fisica e la prevenzione dai malanni stagionali.

Il Glicine Rosa: Rilassamento con Yoga Nidra e Campane Tibetane – Manuela Monari: trasmettere alla mente inconscia messaggi positivi di fiducia in sé stessi, di calma e tranquillità, di forza e perseveranza. L'uso delle campane tibetane integra il lavoro con "suoni" che favoriscono il riequilibrio energetico della persona.

SPORTELLINO INFORMATIVO LINFEDEMA: Educazione terapeutica per ridurre il rischio di sviluppare il linfedema; auto-cura. Diffusione della conoscenza in materia e maggiore consapevolezza nella auto-gestione della patologia a cura dell'associazione LILL.

Per partecipare: tel. 051/4966178 - 327.3060343 | mail: donnealcentro@komen.it