

Scegli di star bene !



*Per informazioni ed iscrizioni entro il 5 Novembre 2015
rivolgersi a :*

Pro Loco Montemurlo

(lunedì- sabato dalle ore 9:00 alle ore 12:00)

0574 – 558584

Lessio Graziella

339-8503172

Piana Federica

3336496529



PRO LOCO®

Progetto Benessere Donna



Pro Loco di Montemurlo

propone

Laboratorio esperienziale in 12 incontri

Con il patrocinio di

Assessorato alle Pari Opportunità Comune di Montemurlo

Rivolto alle donne che :

- *Vogliono prendersi cura di sè e dedicare un po' di tempo al loro benessere psicofisico*
- *Vogliono imparare a gestire i ritmi della vita quotidiana con pratiche semplici ed efficaci*

Struttura del laboratorio :

12 Incontri settimanali di 2 ore per gruppi di 10 – 20 donne

***Inizio Martedì 10 Novembre ore 21:00
Centro Giovani
Piazza Don Milani, 3, Montemurlo***

Per stare insieme e :

- *Sviluppare la consapevolezza di sè*
- *Migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress e l' ansia*
- *Gestire le emozioni*
- *Sperimentare uno spazio di ascolto e condivisione*
- *Sperimentare tecniche espressive, artistiche e manuali*
- *Sviluppare abilità di cooperazione e comunicazione*

Serata di presentazione

Martedì 27 Ottobre ore 21:00

*Auditorium Centro Giovani
Piazza Don Milani, 3, Montemurlo*