

## CENTRO PER LA FAMIGLIA FAMIGLIA AL CENTRO

TI ACCOLGO, TI ACCOMPAGNO E NON TI ABBANDONO



### DONNE NEL TEMPO DEGLI INCASTRI

**CURA, RESPONSABILITÀ E NUOVE FRAGILITÀ FAMILIARI.**



0331/260466

[centroperlaufamiglia@ilsemeonlus.it](mailto:centroperlaufamiglia@ilsemeonlus.it)



Cooperativa IL SEME

via Cesare Battisti 1, Cardano al Campo

### LABORATORI PER DONNE TRA I 40 E 60 ANNI CHE SI TROVANO A SOSTENERE PIÙ CARICHI DI CURA

2 mattinate per provare insieme nuove tecniche di rilassamento ed esercizi

- maggiore **consapevolezza** corporea ed emotiva
- riduzione dello **stress** e della fatica percepita
- rafforzamento dell'**autostima** e della **fiducia**
- recupero di **risorse** interne per affrontare il futuro



**1° incontro 7 marzo 2026 h. 8.45-11.45**

**2° incontro 21 marzo 2026 h. 8.45-11.45**

E' prevista una "coccolla" con tisane rilassanti e biscotti

Formatrice e tutor:

**Dott.ssa Trocciola Elisa**

Psicologa clinica e di comunità, esperta in  
Psicologia del benessere e Tecniche di  
rilassamento



POSTI LIMITATI  
TERMINE ISCRIZIONI  
02/03/2026

**PARTECIPAZIONE GRATUITA**