

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
centroperlafamiglia@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 "coccola" 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