

BENESSERE IN PRIMAVERA

Un'intera stagione per prenderti cura di te e stare bene attraverso tante proposte gratuite per il corpo e l'anima.

Scegli le tue preferite e vieni all' **#OP Cafè di Rho!**



DANZA CREATIVA E CONSAPEVOLE SUL FEMMINILE

Lunedì 08/05 – 15/05 – 22/05
dalle 18.00 alle 19.00

A cura di **Maresa Pronti** - *Danzaterapeuta*

Info e prenotazioni:
maresa.pronti@gmail.com
+39 347 140 8628



LA SALUTE DEL RESPIRO

Giovedì 20/04 dalle 21.00 alle 22.00

L'importanza della consapevolezza nell'utilizzo del muscolo diaframma quando respiriamo e i benefici che può apportare al nostro corpo. Impariamo insieme ad utilizzarlo correttamente.

A cura di **Elena Farina** - *Osteopata*

Info e iscrizioni: +39 347 887 4954



LABIRINTO DELLO STRESS: COME USCIRNE?

Giovedì 27/04 dalle 21.00 alle 22.00

Sperimentiamo insieme alcune semplici pratiche di Mindfulness per gestire lo stress quotidiano.

A cura di **Anna Figini** - *Naturopata, Life Coach, Mindfulness Trainer*

Info e prenotazioni:
+39 339 429 8711



CONVERSAZIONE CON LA GINECOLOGA

Martedì 09/05 dalle 18.00 alle 19.30

Prevenzioni e rischi per le giovani donne.

A cura di **Danielle Singa Mimbang** - *Ginecologa*

Info e iscrizioni:
+39 335 788 0973 (Marica)

