



# DONNE AL CENTRO

SPAZIO POLIFUNZIONALE PER LE ASSOCIAZIONI

## PRENDI UN APPUNTAMENTO

*Gli appuntamenti sono gratuiti e riservati alle donne che stanno affrontando o hanno affrontato un tumore del seno, familiari e caregivers*

## NOVEMBRE 2021

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1	2	3	4  18.30 – 19.30 <b>La natura dello yoga</b> Malvina Polastri webinar	5
8	9  17.00 – 18.00 <b>Il risveglio dei sensi</b> Antonietta Mazzeo webinar	10	11	12
15	16	17  18.00 – 19.00 <b>Muovi, senti, esprimi</b> Letizia Accinelli webinar	18	19
22	23	24	25  17.00– 19.00 <b>La colorimetria: i colori si, i colori no</b> Silvia Dallavalle in presenza	26

- **La natura dello yoga – Malvina Polastri:** creare con il corpo la figura di un albero, del serpente o imitare l'aggraziata apertura alare di un uccello respirando seguendo il moto delle onde evoca un senso di armonia, di appartenenza e di connessione con l'universo (webinar)
- **Il risveglio dei sensi – Antonietta Mazzeo:** La sottile differenza tra sentire ed ascoltare – Aspetti salutistici dell'olio (webinar)
- **Muovi, senti, esprimi – Letizia Accinelli:** Nia muove corpo, mente, emozioni nel rispetto del tuo ritmo personale (webinar)
- **La colorimetria – Silvia Dallavalle:** I colori si, i colori no: definiamo insieme i tuoi colori per l'autunno (in presenza)
- **SPORTELLINO DI ORIENTAMENTO PSICOLOGICO A CURA DELLA DOTT.SSA FRANCESCA ROVERSI,** reso possibile grazie al contributo di FONDAZIONE CARISBO
- **SPORTELLINO INFORMATIVO KOMEN ITALIA:** Un team di volontarie appositamente formate supporta le donne nella comprensione delle informazioni ricevute, soprattutto per la gestione della loro quotidianità: via telefono oppure via mail.
- **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 la partecipazione e prenotazione: tel. 051/4966178 - 327.3060343 | mail: [donnealcentro@komen.it](mailto:donnealcentro@komen.it)**