

Patto di Comunità per il Territorio 2021 sub ambito di Bagnolo Cremasco

FARE LEGAMI E COSTRUIRE BENESSERE PER CHI SI CURA DELLA RETE

Percorso per incrementare il benessere dei cittadini attivi, degli operatori sociali e di comunità che vogliono prendersi cura di se stessi, attraverso la danza movimento terapia, l'orientamento e la mindfulness

... ricarica le pile per continuare a dare luce alla
tua comunità ...



ANNA BORGHI

DANZATERAPEUTA CHE DAL 1999 CONDUCE CORSI ED ELABORA PROGETTI, RIVOLTI A PERSONE CHE DESIDERANO AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA PER IL BENESSERE CON SE STESSI, NELLE RELAZIONI E NELLE RELAZIONI DI SOSTEGNO. ATTRAVERSO LA DANZA MOVIMENTO TERAPIA HA AIUTATO MOLTISSIME PERSONE, A VIVERE CON ARMONIA ANCHE PERIODI DI STRESS EMOTIVO.



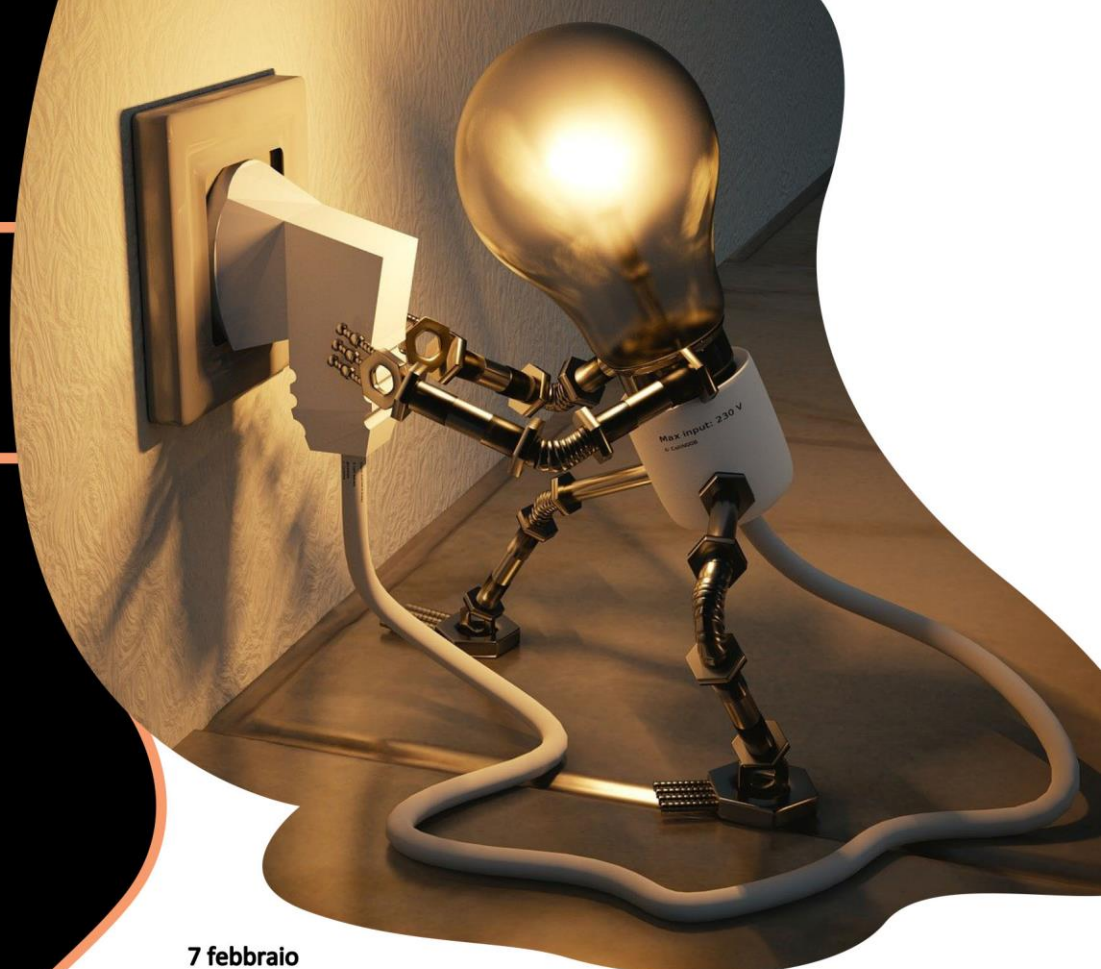
CARLA POZZI

ORIENTATORE SENIOR, COMMUNITY E LAB MAKER, ESPERTA NELL'ACCOMPAGNAMENTO DELLE PERSONE NELLA DEFINIZIONE DEL PROPIO PROGETTO DI VITA E NELLA GESTIONE DI MOMENTI DI TRANSIZIONE. NEL SUO RUOLO, ATTIVA PROCESSI DI ASCOLTO DEI PROBLEMI E DELLE RISORSE DELLE COMUNITÀ, AIUTA A SVILUPPARE AZIONI DI "RISPOSTA" INSIEME ALLE COMUNITÀ STESSA.



IVAN TODARO

OPERATORE CON ESPERIENZA VENTENNALE NELLA RELAZIONE D'AUTO. SUPERVISORE E FORMATORE, UTILIZZA LA MINDFULNESS, PER CERCARE DI RIPORTARE CONSAPEVOLEZZA ED ABBASSARE ANSIE E FRUSTRAZIONI, INCAMERATE NEL CORSO DEI MOMENTI PIÙ STRESSANTI E DIFFICILI DELLA VITA.



7 febbraio

Immaginare, decidere, fare
al tempo dell'incertezza

14 febbraio

Conoscersi e Prendersi cura di sé

21 febbraio

Conoscersi e Prendersi cura di sé

7 marzo

Conoscere e Prendersi cura degli altri

14 marzo

Conoscere e Prendersi cura degli altri

21 marzo

Resilienza

Iscriviti e partecipa agli incontri
compilando il modulo che trovi
al seguente link

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfacLYhaTKPdr6-Z2yXrlsnuZoVfQyfwslvzYenineZsGhx6w/viewform>



se hai difficoltà contattaci alla mail
orientagiovanialtocremasco@gmail.com
o al numero 3925669485

La partecipazione sarà gratuita e gli incontri si terranno presso la
Sala del Consiglio del Municipio di Casaletto Ceredano (CR)
dalle 18.30 alle 20.00

