



Città di Varedo



L'Assessorato ai Servizi Ricreativi e Culturali
in collaborazione con Lions Club Seregno AID e
l'Associazione di Promozione Sociale, nell'ambito del Progetto

“La Forza in uno sguardo . . . la gentilezza in un gesto!”

Presenta

Oggi mi prendo cura di me!

Un pomeriggio dedicato al rilassamento, alle
coccole alla conoscenza del nostro corpo.

SABATO 20 MAGGIO 2023

Presso Centro Anziani - p.zza Biraghi n. 2

Iscrizione **OBBLIGATORIA** entro il 19/05 ore 12:00

cultura@comune.varedo.mb.it

La partecipazione è gratuita

È possibile prenotare la partecipazione a più attività.

Indossare abiti comodi.



REIKI

Crio terapia viso a cura di SpheraLab

Trattamento a scelta tra:

Anti age - Luminosità - Rassodamento - Rughe

Dalle ore 14:30 alle 17:30 - durata trattamento 20 m - posti n. 9

Location - Sala Biraghi

Consulenza Ayurveda a cura di Image s.n.c.

Analisi utile a determinare il nostro equilibrio psico-fisico e le
nostre necessità

Dalle ore 16:00 - durata consulenza 20 m - posti n. 10

Location - Sala Biraghi

Reiky a cura dell'Associazione Cuore di Donna

Pratica spirituale usata come forma terapeutica alternativa per
ritrovare salute ed armonia

Dalle ore 14:30 - durata trattamento 30 m - posti 4

Location - Sala Biraghi

Accademia della Salute

a cura de la Via del Sole

Come prendersi cura di sé aumentando il proprio BenEssere

Conferenza dalle 14:30 alle 15:25 - 30 posti

Location - sala Biraghi

Armonia con i Fiori di Bach

a cura de la Via del Sole

Proprietà, benefici, scopri come usarli

Conferenza dalle 15:30 alle 16:25 - 30 posti

Location - sala Biraghi

Introduzione al Training autogeno a cura di

Tiziano Maria Galli - docente presso UNITRE

Presentazione - esercizio pratico - discussione

Incontro dalle ore 16:30 alle ore 17:30 - 30 posti

Location - sala Biraghi

Yoga e il Taiji della gentilezza

a cura de la Via del Sole

Rivitalizzare attraverso lo yoga e riequilibrare attraverso il Taiji

Sessione dalle ore 14:30 alle ore 15:25 - 25 posti

Location - palestra (piano -1) - **portare il tappetino**

Biodanza: la poetica dell'incontro umano

a cura de la Via del Sole

Non una danza, ma l'unione di musica, movimenti e incontri

Sessione dalle ore 15 :30 alle ore 16:25 - 25 posti

Location - palestra (piano -1)



“Postura, emozioni ed energia” a cura di

Domenico Marchetta – docente presso Ass.ne Arte Musica

Emozioni e postura come si influenzano e come intervenire

Sessione dalle ore 16:30 alle ore 17:30 - 20 posti

Location - palestra (piano -1)



HAIR & BEAUTY

