SaronnoNews

Biblioterapia, ginnastica e stretching con Varesecorsi weekend

Michele Mancino · Tuesday, April 27th, 2021

Questo è l'ottavo week-end culturale di **VareseCorsi**, appuntamenti dedicati alla cultura, alla storia, all'arte, in modalità online, incontri gratuiti su prenotazione. Le iscrizioni vanno fatte entro venerdì 30 aprile alle ore 12 spedendo una email a **segreteria@ilcavedio.it**, indicando **nome, cognome e indirizzo email,** riceverete poi una email con il **link** e le **istruzioni per partecipare alla videolezione gratuita del fine settimana**.

BIBLIOTERAPIA ONLINE con **Alessandra Manzoni**
Venerdì 30 aprile ore 19
La **Biblioterapia e l'uso creativo e ragionato della letteratura** che aiuta a crescere nella consapevolezza di sé e a pensare al proprio vissuto in modo critico. Durante i laboratori vengono proposti piccoli stralci di romanzi, narrativa, poesie, racconti, fiabe e aforismi. Si parlerà delle emozioni che le loro parole ci suscitano usandole come strumenti per raggiungere uno stato di benessere sempre maggiore. Si tratta di gruppi di empowerment. **PRENOTA LA LEZIONE GRATUITA**

Indroduzione al corso di **GINNASTICA & STRETCHING** con **Elisa Da Pra**
Venerdì 30 aprile ore 19.30
Lezione demo e risposta alle vostre domande. Corso di ginnastica per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura. **PRENOTA LA LEZIONE GRATUITA**

SCHIENA & ADDOME con **Alba Francesca**
Venerdì 30 aprile ore 20.30

Lezione demo e risposta alle vostre domande. Rafforzare il core per una migliore postura e per una schiena più forte. **PRENOTA LA LEZIONE GRATUITA**

This entry was posted on Tuesday, April 27th, 2021 at 10:27 pm and is filed under Tempo Libero
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.