

# SaronnoNews

## Riparte “Isola Felice”: al via a Rovellasca gli incontri di cultura e meditazione per il benessere

Mariangela Gerletti · Monday, September 15th, 2025

Dopo la pausa estiva, ripartono gli appuntamenti di **Isola Felice**, un ciclo di incontri che unisce **cultura e meditazione** per offrire al pubblico strumenti utili per gestire lo stress e l'insoddisfazione quotidiana. Il primo incontro di questa nuova stagione si terrà **venerdì 19 settembre** alle 21 **alla Biblioteca comunale** di Rovellasca, in via E. De Amicis 1.

Quest'anno il programma si arricchisce con una formula innovativa che alterna due temi fondamentali per il benessere psicofisico: “Cosa mi fa stare bene” e “Vivere e gestire le proprie esperienze.

Gli incontri si basano su **momenti di condivisione e riflessione**, in cui i partecipanti avranno un ruolo attivo per comprendere come gestire le emozioni e favorire uno stato di benessere personale. Il ciclo di incontri, che proseguirà nei prossimi mesi, prevede anche esercizi pratici legati alla meditazione, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita.

**Gli incontri sono aperti a tutti, e la partecipazione è gratuita.**

Per maggiori informazioni e per partecipare, è possibile contattare la Biblioteca Comunale all'indirizzo: [biblioteca@comune.rovellasca.co.it](mailto:biblioteca@comune.rovellasca.co.it).

This entry was posted on Monday, September 15th, 2025 at 4:22 pm and is filed under [Salute](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.