



ABBRACCIA IL TUO BENESSERE

Un evento dedicato al benessere, alla cura di sé e alla crescita personale. Perfetto per adulti, genitori, insegnanti, educatori e professionisti, questa serie di incontri ti guideranno verso terapie dolci e pratiche di auto-cura che migliorano la tua vita. Non perdere questa opportunità di investire nel tuo benessere!



GENNAIO-FEBBRAIO 2025



15:00 - 17:30



VIA TREVIGLIO, 38
BRIGNANO GERA D'ADDA



331 296 7609

Manuela Donadoni



25 SINGOLO INCONTRO



www.abbracciailtuobenessere.it



19/1/2025

DANZA TERAPIA

Eleonora Meli - Insegnante di Danza e Terapeuta

Un'esperienza espressiva e creativa in cui al centro vi è il corpo, il movimento e la danza come possibilità di cambiamento verso il benessere. È un metodo profondamente legato alla vita che smuove ogni persona nel suo presente, per migliorarne la qualità del quotidiano, delle sue relazioni con l'ambiente e con l'altro.

26/1/2025

ARMONIA CREATIVA

MoMi - Art Coach

L'arte del mandala è la giusta attività per il tuo benessere emotivo. Questa disciplina antica è pensata per favorire la calma e ridurre lo stress nella vita quotidiana. Grazie alle sue caratteristiche uniche, il mandala ti aiuta a ritrovare l'equilibrio interiore e a vivere una vita più serena e migliora il tuo stato d'animo.

2/2/2025

INSIEME PER IL BENESSERE

Manuela Donadoni - pedagoga Olistica

Ogni tipo di terapia si fonda sulla capacità empatica dell'operatore, essenziale per comprendere le esigenze del paziente. Senza empatia, il percorso verso il benessere è compromesso. Partecipa e approfondisci come questa competenza possa trasformare la cura e aiutare le persone a sentirsi meglio.

9/2/2025

AROMATERAPIA & CRISTALLOTERAPIA

Francesca Podda - Naturopata e Operatrice Olistica

Scopri il potere di "Oli essenziali & cristalli", connubio perfetto per trasformare la tua vita. Questi elementi naturali favoriscono il benessere psicofisico ed emotivo. Vieni a conoscere le loro proprietà per un utilizzo personale o per l'ambiente e migliora la tua vita con serenità e armonia!

16/2/2025

MASSAGGIO AYURVEDICO

Mina Gusmini - Operatrice Olistica

Il massaggio Ayurvedico, è un trattamento rilassante che favorisce la circolazione sanguigna e allevia stress e ansia. Essendo una tecnica indiana, questo massaggio promuove il benessere fisico e mentale, rigenerando corpo e mente. Ideale per chi cerca un momento di pace e rigenerazione profonda. Provalo per un'esperienza unica

Approfondisci strategie e pratiche di benessere emotivo. Che tu stia cercando di migliorare la tua vita personale o le interazioni professionali, questo evento ti offre spunti preziosi per iniziare il tuo cambiamento!

