



*ParlaMI
VA tuttobene*

UNA COALIZIONE PER INCORAGGIARE
STILI DI VITA SANI NEGLI ADOLESCENTI



RICONTATTA LE TUE EMOZIONI CON IL METODO DEL TRAINING AUTOGENO!!!

UNA TECNICA DI RILASSAMENTO PER RICONNETTERE CORPO E MENTE

PER CHI: GENITORI DI ADOLESCENTI

CHE COSA: ATTIVITÀ IN PICCOLO GRUPPO CON L'OBIETTIVO DI RIDURRE
IL CARICO EMOTIVO E LO STRESS LEGATO ALLA RIDEFINIZIONE DEL
PROPRIO RUOLO GENITORIALE

7 INCONTRI GRATUITI A PARTIRE DAL 17 GENNAIO 2024 A CADENZA
SETTIMANALE IL MERCOLEDÌ DALLE 18,30 ALLE 20,00

a VARESE, in Via Albani, 91 presso il Centro Gulliver

Per iscrizioni e informazioni:



+39 334 3926722



territoriale@gulliver-va.it

CON IL SOSTEGNO DI

Fondazione
CARIPLO



gulliver
DOVE LA FRAGILITÀ DIVENTA FORZA

FONDAZIONE
AIUTIAMOLI
ONLUS

IMN