



“MI PRENDO CURA CONTINUA”

autunno 2023

| | |
|--------------|--|
| Destinatari: | Aggiornamento facoltativo per Tutte le professioni, sanitarie e non. |
| Obiettivo | Sviluppare un percorso di empowerment finalizzato a promuovere il benessere. |
| Durata | 2 ore. Dalle 15:30 alle 17:30. Massimo 14 partecipanti per laboratorio. |
| Dove | Palestra ostetrica - Padiglione 12 VI piano |

Quando

7 novembre



YOGA DELLA RISATA

Quando ridi, cambi,

Quando tu cambi, il mondo cambia con te.

Dr Madam Kataria

6 dicembre



22 novembre

MEDIAZIONE CORPOREA

Il corpo prende parola, la parola prende corpo

12 dicembre

NON SOLO LAVORO

Un momento per me,
con leggerezza ed allegria,
esercizio fisico e rilassamento



Cosa occorre per il laboratorio: Abbigliamento comodo.

In particolare per i laboratori di *Mediazione Corporea* e *Non Solo lavoro*, portare un asciugamano, una bottiglietta d'acqua, copertina, calze antiscivolo e se utile un piccolo cuscino.

Facilitatori N. Casteni, S. Dallaturca, D. Leonardini, F. Mirti,
C. Mazzola, M. Pompei, A. Puerari, R. Zaccone

ISCRIZIONE Invio mail a: rad@gaslini.org

Indicando: **NOME, COGNOME, QUALIFICA, TELEFONO, UOC/SERVIZIO DI APPARTENENZA, DATA** del laboratorio/i a cui si vorrebbe partecipare

IN CASO DI RINUNCIA, per questioni organizzative, chiediamo la cortesia di tempestiva comunicazione