



“MI PRENDO CURA CONTINUA”

Edizioni 2024

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

12 marzo
9 maggio



YOGA DELLA RISATA

Quando ridi, cambi,
Quando tu cambi,
il mondo cambia con te.

Dr Madam Kataria

29 febbraio
9 aprile
22 maggio



MEDIAZIONE CORPOREA

Il corpo prende parola,
la parola prende corpo

5 marzo
20 marzo
16 aprile



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, C. Mazzola, F. Mirti, V. 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.