

# "Mi prendo cura...continua"



**29 GENNAIO**  
**05 MARZO**  
**21 MAGGIO**



## Lo yoga della risata

Quando ridi, cambi.

Quando tu cambi, il mondo cambia con te.

*Dr. Madam Kataria*

**22 GENNAIO**  
**19 FEBBRAIO**  
**07 MAGGIO**



## Il linguaggio del corpo

Respiro, Movimento, Musica  
Il corpo prende parola, la parola prende corpo.

**15 GENNAIO**  
**19 MARZO**  
**16 APRILE**

## Non solo lavoro

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



**05 FEBBRAIO**  
**02 APRILE**  
**28 MAGGIO**

## Mens Sana in Corpore Sano

L'equilibrio fisico per il  
proprio benessere.



**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, 6° piano

**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, V. Pompei, A. Puerari, R. Zaccone, C. Ferrari, MA. Spanò

## ISCRIZIONE

Invio mail a: [rad@gaslini.org](mailto:rad@gaslini.org)

Indicando: **nome, cognome, qualifica, telefono, U.O.C./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.