

VareseNews

Biblioterapia, ginnastica e stretching con Varesecorsi weekend

Pubblicato: Mercoledì 28 Aprile 2021



Questo è l'ottavo week-end culturale di **VareseCorsi**, appuntamenti dedicati alla cultura, alla storia, all'arte, in modalità online, incontri gratuiti su prenotazione. Le iscrizioni vanno fatte entro venerdì 30 aprile alle ore 12 spedendo una email a **segreteria@ilcavedio.it**, indicando **nome, cognome e indirizzo email**, riceverete poi una email con il **link** e le **istruzioni per partecipare alla videolezione gratuita del fine settimana**.

BIBLIOTERAPIA ONLINE con Alessandra Manzoni

Venerdì 30 aprile ore 19

La **Biblioterapia e l'uso creativo e ragionato della letteratura** che aiuta a crescere nella consapevolezza di sé e a pensare al proprio vissuto in modo critico. Durante i laboratori vengono proposti piccoli stralci di romanzi, narrativa, poesie, racconti, fiabe e aforismi. Si parlerà delle emozioni che le loro parole ci suscitano usandole come strumenti per raggiungere uno stato di benessere sempre maggiore. Si tratta di gruppi di empowerment. **PRENOTA** **segreteria@ilcavedio.it**

Indroduzione al corso di **GINNASTICA & STRETCHING** con Elisa Da Pra

Venerdì 30 aprile ore 19.30

Lezione demo e risposta alle vostre domande. Corso di ginnastica per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura. **PRENOTA** **segreteria@ilcavedio.it**

SCHIENA & ADDOME con Alba Francesca

Venerdì 30 aprile ore 20.30

Lezione demo e risposta alle vostre domande. Rafforzare il core per una migliore postura e per una schiena più forte. **PRENOTA** **segreteria@ilcavedio.it**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it