



La rete FAMIGLIE IN GIOCO presenta

Star bene

RIDENDO!

Un percorso rivolto ai genitori per prendersi cura del proprio benessere. Sei incontri quindicinali in cui approfondire e vivere le virtù dell'umorismo.

Quando: 29 marzo, 12 aprile, 26 aprile, 17 maggio, 31 maggio, 14 giugno
dalle ore 18.00 alle ore 19.30 presso la sede di ScArti via Alberto da Giussano 3/E

Cosa faremo: Yoga della risata, potenziamento dell'auto-ironia, attività ludiche, incremento delle capacità umoristiche, esercizi di rilassamento, improvvisazione teatrale, esercizi di immaginazione guidata

6 incontri costo € 20 oppure singolo incontro € 5.00

prenotazioni e informazioni al 377 4376996

