



TUTTA TUA LA FORZA

UN VIAGGIO TRA DONNE PER DONNE



RESPIRA E LIBERA LA MENTE

POSTURA, GESTIONE DELLO STRESS E ANSIA
CON GIULIA BERGESE OSTOPATA, CHIARA PELLEGRINO FITNESS
E PILATES TRAINER E FRANCESCA BOETTI PSICOLOGA.

SABATO 25 OTTOBRE ORE 15:00



NUTRI LA TUA ENERGIA

NUTRIZIONE FEMMINILE E MINDFUL EATING
CON BENEDETTA MEINARDI NUTRIZIONISTA E
CHIARA BROCARDO PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA

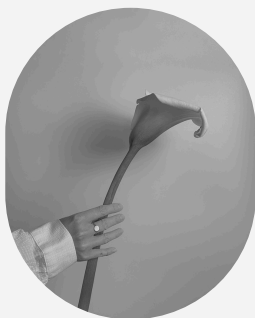
MARTEDÌ 11 NOVEMBRE ORE 20:00



LINFODRENAGGIO E LEGGEREZZA

IL SISTEMA LINFATICO E DRENAGGIO NATURALE
CON ANNA BALSAMO FISIOTERAPISTA

SABATO 22 NOVEMBRE ORE 15:00



INTIMITÀ CONSAPEVOLE

SALUTE SESSUALE, PAVIMENTO PELVICO E CONSAPEVOLEZZA
CON ROBERTA CASALE OSTETRICA E CRISTIANA PINTA
PSICOLOGA ESPERTA IN SESSUOLOGIA CLINICA

MARTEDÌ 16 DICEMBRE ORE 20:00



CORPO CHE CAMBIA

I CAMBIAMENTI ORMONALI: GRAVIDANZA, POST PARTO, PERIMENOPAUSA, MENOPAUSA.

CON NOEMI LUCHINO OSTETRICA, ANNA BALSAMO FISIOTERAPISTA E FRANCESCA BOETTI PSICOLOGA.

SABATO 17 GENNAIO ORE 15:00



MAMMA MA ANCHE DONNA

RISCOPRIRE SÉ STESSE NEL RUOLO MATERNO
CON ELISA TAVERA PSICOTERAPEUTA E
SOFIA MIRIMIN OSTETRICA

SABATO 31 GENNAIO ORE 15:00



IL TUO POTERE PERSONALE

AUTOSTIMA, IMMAGINE E RELAZIONI
CON VALERIA BARDINOVA JOB & CAREER COACH,
FRANCESCA BOETTI PSICOLOGA E SABRINA BERTONE
CONSULENTE D'IMMAGINE

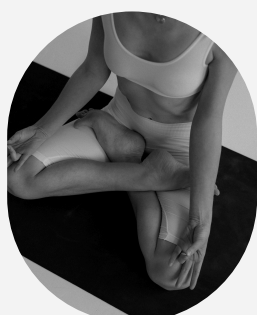
SABATO 14 FEBBRAIO ORE 15:00



ALLENLA LA TUA FORZA

ATTIVITÀ FISICA COME PREVENZIONE E BENESSERE
CON MARIA BRIGNONE OSTEOPATA E CHIARA PELLEGRINO
LEWIS FITNESS E PILATES TRAINER

SABATO 28 FEBBRAIO ORE 15:00



IL CERCHIO DELLE DONNE

YOGA DANCE FLOW, MEDITAZIONE E CAMPANE TIBETANE
CON SIMONA CITRO INSEGNANTE DI YOGA E
IRENE TALLONE NATUROPATA

SABATO 7 MARZO ALLE 10:30