



A cura di



Con la collaborazione di



Con il Paternariato di

ANTARTIDE

bolab



Comune di Bologna
Dottorato
Torreghisla

STRADA
SOCIALE



A.L.I.Ce.
ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA ALL'ICTUS CEREBRALE

AIAS

Antigòna

ML
Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali

Progetto finanziato dal
Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali di cui
agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. n. 112/2017 - anno 2022



STAR BENE ON LINE ON LIFE

progetto di riqualificazione inclusiva per il benessere comunitario DGR 2241/2022

PRESENTA

Emozioni e stili di vita: conoscerle per sentirci bene

a cura di A.L.I.Ce. Bologna - Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale - ODV



12-19-26 ottobre 2024

dalle ore 17:00

Sala Consiliare

del Quartiere Porto-Saragozza

in Via dello Scalo 21

Bologna

Un viaggio di tre incontri
per comprendere
e interpretare i nostri sentimenti
così da favorire
il nostro Benessere fisico e mentale

Per informazioni e iscrizioni:
info@bologna.aliceitalia.org
tel: 348 3197872



Emozioni e stili di vita: conoscerle per sentirci bene

a cura di A.L.I.Ce. Bologna - Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale - ODV



sabato 12 ottobre 2024

ore 17:00- 19:00

Le emozioni su di noi:
come possono influenzare i nostri
comportamenti e la nostra salute?
Esercizi e discussione per approfondire
la nostra conoscenza.
È richiesta iscrizione

sabato 19 ottobre 2024 ore 17:00- 18:30

Un corpo in equilibrio: esercizi di consapevolezza e di respirazione ispirati dalle tecniche mindfulness
Incontro a numero chiuso. È richiesta iscrizione

sabato 26 ottobre 2024

ore 17:00- 18:30

Strategie e Stile di vita:
come cambiare il nostro comportamento
ed affrontare le sfide quotidiane.
Incontro a numero chiuso.
È richiesta iscrizione
alcuni posti a precedenza per over '65



Incontri gratuiti

per Informazioni e iscrizioni: info@bologna.aliceitalia.org - tel: 348 3197872