



A cura di



Con la collaborazione di



Con il Paternariato di

ANTARTIDE

bolab



Comune di Bologna
Quartiere Porto Saragozza



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



A.L.I.Ce.



Antigòna



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