



**Impronta  
Donna** 2016

Associazione Culturale  
**ATHÉNA**  
INVITA

## “Benessere”

Come gestire l'emotività: dal corpo alle emozioni, andata e ritorno

Villa Reati- Via Fiume 3 - Lissone

**Domenica 6 marzo 2016 - Orari 9,30 - 12,30 15,00 - 19,00**

**Concediti tempo di qualità - Solo per te in modo completamente GRATUITO**

**Saranno a disposizione figure professionali ed esperte in discipline naturali**

### PER TE MAMMA

momento di lettura per mamme e bimbi (0-6 anni)

laboratorio pittorico con i tuoi bambini

### PER TE DONNA

- trattamento al viso con olio della tradizione ayurvedica
- trattamento shiatsu
- riflessologia plantare e palmare per rilassarti e recuperare le energie
- momenti di ascolto con la Naturopata:
- “rimedi naturali per la donna”, per i disequilibri legati al mondo femminile
- consigli alimentari e di detossificazione

### PER LA TUA SALUTE

L'universo femminile dalla pubertà alla saggezza: I consigli dell'Ostetrica

### PER LA TUA DIETA

Vieni ad incontrare la Nutrizionista: “mi faccio la dieta”

Consulenza nutrizionale

### PER IL LINGUAGGIO DEL CUORE

Nutrimento per corpo e anima

Quanto hai bisogno di raccontare come stai?

Donna, mamma, moglie, nonna super impegnata, nel Counselling avrai un valido aiuto

### FERMATI E RESPIRA

momenti di estremo relax con yoga facile.

Movimenti dolci per dedicarsi attenzioni nuove e meritate, al ritmo del tuo respiro

... e tante informazioni per te Donna, per ascoltarti e rinnovarti, per ritrovare il tuo equilibrio dal corpo alle emozioni.

Interamente dedicato a TE.

Incontri e trattamenti individuali e di gruppo. Possibilità di prenotazione oraria - Partecipa gratuitamente.

Info calendario giornata [www.associazioneathena.it](http://www.associazioneathena.it)