CASA DELLE DONNE PER NON SUBIRE VIOLENZA

Un luogo dove le donne in difficoltà possono iniziare un cammino di autonomia e di cambiamento trovando sostegno e solidarietà nella relazione con le altre. Se desideri iniziare un percorso su di te iscriviti ai:

¤ **Gruppi " Nontiscordardité "**
Un ciclo di incontri settimanali per confrontarti con le altre donne sul tuo vissuto di violenza, per scoprire la tua forza e costruire la tua autonomia.

¤ **Gruppi " Cura di Sé "**
Per prendere consapevolezza del proprio corpo, ritrovando l'equilibrio fisico ed emotivo e la propria autostima :

¤ **Antiginnastica e Psicomotricità**
(per sciogliere le tensioni, i blocchi e le rigidità muscolari attraverso il Metodo Monari ridando vita e voce al corpo, ritrovando la libertà e l'armonia del movimento).

¤ **Stretching e Aromaterapia**
(riscaldamento e allungamento muscolare, tecniche di respirazione e rilassamento, automassaggio e massaggio a coppie con oli essenziali).

LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA

¤ **Il progetto usufruisce di un contributo della Regione Emilia - Romagna**

Per informazioni e iscrizioni
tel. 051/ 265700 - fax 051/261765
lunedì -venerdì ore 9 - 14
Vicolo Borchetta 10 - Bologna
casadonn@women.it