

Donne in Movimento

E' un'attività gratuita, offerta dal Centro Relazioni e Famiglia del Comune di Torino in partenariato con l'Associazione Rete Donna.

E' un gruppo aperto a donne di tutte le età che desiderano fare un'esperienza creativa attraverso il corpo, il gesto, la musica, mettendosi in gioco ed esplorando potenzialità e risorse corporee



E' uno spazio terapeutico che permette:

- Di prendersi cura di sé
- Il piacere di conoscersi, sciogliendo le tensioni accumulate nella quotidianità
- Esplorare il ritmo e connettersi con il proprio corpo
- Condividere in gruppo
- Imparare tecniche di respirazione rilassanti e rivitalizzanti

Date, orari e sede degli incontri

- **8 incontri dal 10 ottobre al 28 novembre 2023**
- **il martedì dalle 10 alle 12**
- **presso il Centro Relazioni e Famiglie di via Bruino 4 a Torino**

Materiale per l'attività di gruppo:

- **una tuta da ginnastica**
- **un paio di calze antiscivolo**
- **un tappeto sottile per attività motoria a terra.**

Informazioni utili

- Gli incontri sono condotti dalla **dott.ssa Daniela Ferrari**: psicologa psicoterapeuta, danza movimento terapeuta, terapeuta E.M.D.R.
- **Per informazioni e iscrizioni** telefonare al n. 011.01131562 lunedì 14.00-17.30; mercoledì, giovedì e venerdì 9.00-13.00, oppure via e-mail a: relazioniefamiglie@comune.torino.it