

# 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 7 marzo al 24 aprile
- il giovedì dalle 10 alle 12
- presso il Centro Relazioni e Famiglie di via Bruino 4 a Torino

**Per info e iscrizioni:**

**[Relazioniefamiglie@comune.torino.it](mailto:Relazioniefamiglie@comune.torino.it)**

**Tel 011.01131562**

