

Lunedì 1	<b>Punto d'incontro</b> Incontro di gruppo di potenziamento delle risorse relazionali e comunicative	20:45 – 22:45
Lunedì 1	<b>Avvio YOGA BIMBI: lezione di prova GRATUITA</b> Alla scoperta del mondo dello yoga attraverso il gioco, il movimento e la fiaba	17:00 – 18:00
Venerdì 5	<b>STRESS FREE!</b> <b>Come liberare il corpo e la mente dagli effetti negativi dello stress.</b> (VII incontro Semi di Armonia – seminari GRATUITI per i soci)	20:30 – 22:30
Giovedì 11	<b>I benefici della MINDFULNESS: un percorso di conoscenza e consapevolezza di sé</b>	20:00 – 21:30
Sabato 13	<b>Avvio "CRESCERE CON IL CUORE": LABORATORI SOCIOAFFETTIVI (6 – 13 ANNI)</b> per rafforzare e promuovere sicurezza, socialità e alfabetizzazione emotiva in bambini e ragazzi.	9:30 – 13:00
Domenica 14	<b>OPEN DAY RIFLESSOLOGIA PLANTARE: prenota il tuo trattamento GRATUITO</b>	10:00 – 16:00
Venerdì 19	<b>NOI SIAMO IL NOSTRO CORPO</b> <i>Il piacere di sentirsi vivi, il piacere di essere il proprio corpo</i> (VIII incontro Semi di Armonia – seminari GRATUITI per i soci)	20:30 – 22:30
Sabato 20	<b>"UN ADOLESCENTE IN CASA...SOS QUALCUNO CI AIUTI!"</b> Un laboratorio di formazione/informazione sull'adolescenza per "sopravvivere" a questa destabilizzante della vita. Incontro di "SPAZIO GENITORI" per recuperare le difficoltà in famiglia.	10:00 – 13:00

## **I nostri percorsi**

<b>ADULTI</b> Per prevenire e migliorare lo stato di Salute	<b>BAMBINI E RAGAZZI</b> Per crescere con serenità e fiducia in sé stessi
<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ YOGA</li> <li>♥ QI GONG</li> <li>♥ TRAINING AUTOGENO</li> <li>♥ MINDFULNESS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ LABORATORI PSICOMOTRICITA' (3-5 anni)</li> <li>♥ YOGA PER BAMBINI (5-7 anni)</li> <li>♥ LABORATORI SOCIO-AFFETTIVI (6-13 anni)</li> <li>♥ GRUPPO PER ADOLESCENTI (14-18 anni)</li> </ul>
<h3><u><b>PER TUTTI I SOCI</b></u></h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Servizio Gratuito "TI ASCOLTO": 5 Colloqui di Ascolto e Orientamento.</li> <li>♥ Servizio Gratuito "MI TRATTO BENE": trattamenti olistici</li> <li>♥ Servizio Gratuito "EDUCAZIONE FINANZIARIA E BENESSERE"</li> <li>♥ Seminari culturali "SEMI DI ARMONIA"</li> </ul>	

## **ORIENTAMENTO E CONSULENZA INDIVIDUALE per**

- Lavoratori in cerca di nuova occupazione o di rivedere l'attuale
- Disoccupati che hanno l'esigenza di ricollocarsi nel mercato del lavoro
- Inoccupati in cerca di prima occupazione
- Neo-laureati e studenti in uscita dal percorso scolastico/universitario
- Studenti da orientare o ri-orientare nella scelta del percorso

