



Incontro informativo gratuito, aperto a tutti

Progetto Donna

Un percorso di consapevolezza al femminile

**Si affronterà il tema del benessere delle donne,
in modo globale.**

Dedicato a donne di età adulta.

**Sabato 22 Marzo 2025 ore 15.30
Presso Villa Rusconi in Via Palestro 6
Castano Primo (MI)**

Incontro informativo gestito dalle Dott.sse Laura Cannisi (Psicologa) e Dalia Griffanti (Nutrizionista), sul progetto che mira ad integrare psico-educazione, terapia di gruppo e nutrizione consapevole.

All'incontro seguirà un percorso di 4 appuntamenti che tratteranno le seguenti tematiche:

- Il mio essere donna: in quale fase di vita mi trovo
- Dentro di me: esplorare e conoscere le emozioni
- Attraverso gli occhi: il mio corpo e la visione di me stessa
- Autostima e accettazione di sé
- La me del domani: motivazione al cambiamento

> *Per informazioni*

tel. 3703785284 - Auser Castano
Auser.castano@gmail.com

tel. 348 0837126 - La Porta Aperta
laportaaperta@lagrandecasa.it

 La Porta Aperta - Centro per le famiglie

 laportaaperta_centrofamiglie

Programma realizzato nell'ambito dell'iniziativa "SPERIMENTAZIONE CENTRI PER LA FAMIGLIA" promossa e finanziata da Regione Lombardia.



La Porta Aperta è un servizio della cooperativa sociale La Grande Casa scs in collaborazione con ASST Ovest Milano, Azienda Sociale dei Comuni del Castanese, Genitoriamo a.p.s., Il Trenino Blu o.d.v., Lule s.c.s onlus, Auser Volontariato di Castano Primo o.d.v.