

Workshop



SABATO 8 MARZO

dalle ore 10:30

- incensi naturali
- yoga *portare materassino*
- macrame'

DOMENICA 9 MARZO

ore 11:30

- yoga *portare materassino*

ore 16:30

- bagno di suoni

*portare materassino
e coperta*



Incontri FORMATIVI

SABATO 8 MARZO

ore 11:45

incontro con l'associazione
DONNA CHIAMA DONNA

ore 14:30

IL FILO ROSSO
educatrice mestruale

ore 16:30

PRODUTTIVITÀ
CONSAPEVOLE E CREATIVA

DOMENICA 9 MARZO

ore 10:15

IL FILO ROSSO
educazione mestruale

ore 14:00

PRODUTTIVITÀ
CONSAPEVOLE E CREATIVA



info e iscrizioni WhatsApp 3488886767



SABATO 8 MARZO

ore 10:30

Laboratorio di
INCENSI NATURALI

info e iscrizioni WhatsApp

Arianna 3488886767

Silvia 3275578737



Filandart via Roma 181, Sovizzo



YOGA con Elisa

SABATO 8 MARZO

alle ore 10:15

DOMENICA 9 MARZO

alle ore 11:30

info e iscrizioni WhatsApp 3488886767

FILANDART via Roma 181, Sovizzo

Trasforma il tuo tempo, trasforma la tua vita
PRODUTTIVITÀ CONSAPEVOLE

e creativa

Cosa imparerai

Definire i tuoi valori e le tue regole

Impara a riconoscere ciò che è veramente importante per te ed a stabilire delle regole chiare per proteggere il tuo tempo e la tua energia.

La qualità della tua vita dipende dalla qualità della gestione del tempo

- Elimina la confusione, crea il un sistema affidabile per gestire il tuo tempo sia a casa che al lavoro

Creatività come motore di cambiamento

Utilizza la creatività per trovare nuove soluzioni sostenibili nel tempo e innescare un processo di cambiamento nel lungo periodo



sabato 8 marzo
ore 10:00

RISVEGLIO

EMOZIONALE

domenica 9 marzo
alle ore 16:30

portare
materassino
e coperta

BAGNO DI SUONI

presso FILANDART via Roma 181 Sovizzo



G A I À
s t u d i o

IL FILO ROSSO

relatrice

Silvia Dal Maistro

Educatrice Mestruale

- Incontro per conoscere il mondo femminile in tutte le sue sfumature cicliche
- Imparare ad ascoltare e rispettare il proprio corpo scoprendo il suo funzionamento
- Un approccio teorico esperienziale con laboratori creativi

SABATO 8 ALLE 14:30
DOMENICA 9 ALLE 10:15

Iscrizione obbligatoria scrivendo a

-Silvia 3275578737

-Arianna 3488886767

