



LA BELLEZZA
DEL CRISTALLO

PERCORSI GRATUITI DI
SOSTEGNO A PERSONE CHE SI
SONO AMMALATE DI TUMORE E
ALLE LORO FAMIGLIE.

“NELLA FRAGILITÀ DI UN CRISTALLO C'È UN'IMMENZA BELLEZZA.
POSSIAMO SCOPRIRLA INSIEME. “

**PROSSIMI INCONTRI GRATUITI PER PERSONE CON DIAGNOSI
ONCOLOGICHE E PER I LORO FAMIGLIARI.**

ALLA SORGENTE DELLA QUIETE
IL BENESSERE E LA GESTIONE
DELL'ANSIA



VENERDÌ 13 E 27 OTTOBRE, 17 NOVEMBRE

TRE SESSIONI DI DUE ORE PER APPRENDERE
TECNICHE DI MEDITAZIONE, RILASSAMENTO E
ASCOLTO CONSAPEVOLE DELLA MUSICA UTILI
PER AFFRONTARE L'ANSIA E PROMUOVERE IL
BENESSERE.

MILANO

VIA VAL BOGNA 6
ORE 18.00 -20.00

TRAONA (SO)

VIA VALERIANA, 82
ORE 18.30 -20.30

CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE

MINDFUL EATING E EMDR

12 INCONTRI ONLINE DI GRUPPO DEDICATI ALLA
CONSAPEVOLEZZA SULL'ALIMENTAZIONE,
UTILIZZANDO LA MEDITAZIONE E L'EMDR,
ACCOMPAGNATI DA UN'INSEGNANTE ESPERTA DI
MEDITAZIONE E PSICOTERAPEUTA.

IL PROTOCOLLO MINDFUL EATING AIUTA A
MIGLIORARE IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE E IL
METODO EMDR STIMOLA E FISSA LE RISORSE
INTERIORI PER SUPERARE I BLOCCHI E LE
DIFFICOLTÀ EMOTIVE.

**GLI INCONTRI SI TERRANNO ONLINE
OGNI MARTEDÌ DALLE 20:30 ALLE 22:30,
A PARTIRE DAL 10 OTTOBRE.**

ORGANIZZATI DALLE ASSOCIAZIONI DHYANA LOMBARDIA APS, AMAZZONI ODV, INSIEME X VINCERE ODV
E FINANZIATI DA REGIONE LOMBARDIA SU BANDO TERZO SETTORE 2023/2025

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

+39 339 2176232 - 02 49437842 - SEGRETERIA@DHYANALOMBARDIA.IT



CON IL CONTRIBUTO
DI CUI AGLI ARTT.72 E
73 DEL D.LGS.117/2017

