



LA BELLEZZA
DEL CRISTALLO

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

MERCOLEDÌ 13 MARZO, 20 MARZO, 3 APRILE

TRAONA (SO)

Via Valeriana, 82

sopra la

FARMACIA SEMINO

Ore 18.20 - 20.20

Un percorso di sostegno alle persone che si sono ammalate di tumore e alle loro famiglie

Tre incontri gratuiti di 2 ore per imparare tecniche di meditazione, rilassamento, ascolto consapevole della musica, utili ad affrontare il disturbo d'ansia e promuovere uno stato di benessere e rilassamento dei corpi

Per informazioni e prenotazioni
++39 339 2176232 - +39 02 49437842

segreteria@dhyanalombardia.it

<https://www.dhyanalombardia.it/progetti/la-bellezza-del-cristallo>



LA BELLEZZA
DEL CRISTALLO

Un percorso di sostegno alle persone che si sono ammalate di tumore e alle loro famiglie. È un viaggio che ti porterà a scoprire come sia realmente possibile gestire con serenità gli eventi traumatici, l'ansia ed il dolore. Sì, lo puoi imparare. Acquisirai la consapevolezza di cosa serve mangiare per soddisfare i bisogni del tuo corpo, per mantenere una vita sana ed in armonia e nel tuo ambiente. E ancora imparerai ad orientarti nel sistema dei diritti e dei molti servizi disponibili sul territorio. Le tappe di questo viaggio si terranno a Milano, in Valtellina ed online e puoi far partecipare anche i tuoi familiari. Nella fragilità di un Cristallo c'è una immensa Bellezza, e possiamo insieme aiutarti a scoprirla.



Le Associazioni Dhyana Lombardia, Amazoni OdV e Insieme per Vincere OdV condividono una cultura della salute che concepisce il Benessere come risultato dell'interazione di più fattori: la salute fisica, la salute psicologica e la costruzione di giusti e sani rapporti. Hanno presentato questo progetto che si svolgerà da settembre '23 a marzo '25 sul Bando Terzo Settore della Regione Lombardia.

Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.LGS.117/2017

