



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



COMUNE DI
TAVAGNACCO



Centro di Ascolto
e Consulenza
delle donne



Realizzato con il contributo della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia – Direzione Centrale Salute, Politiche Sociali e Disabilità

STRETCHING DEI MERIDIANI

**Movimento consapevole per
corpo, mente ed energia**

Una pratica ispirata alla Medicina Tradizionale Cinese che unisce movimenti dolci, stretching mirato, respirazione profonda e ascolto del corpo per favorire il naturale equilibrio e il fluire dell'energia (Qi).

6 incontri, tutti i venerdì a partire dal 18 settembre 2026
dalle 18 alle 19 presso la Sala Riunioni del Centro Civico di Cavalicco
(Via Sottovilla 8, 1° piano)

A cura di LAURA CAPPELLARO
counselor e operatrice shatzu certificata



Adatto alle donne di qualsiasi età

*Per informazioni e iscrizioni
Marialinda Benetti
marialinda.benetti@aracon.it*

Centro di Ascolto e consulenza delle donne
Telefono - segreteria:
(+39) 0432 575538
E-mail:
centro.donne@comune.tavagnacco.ud.it