REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

COMUNE DI TAVAGNACCO

Centro di Ascolto e Consulenza delle donne

aracon

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

STRETCHING DEI MERIDIANI

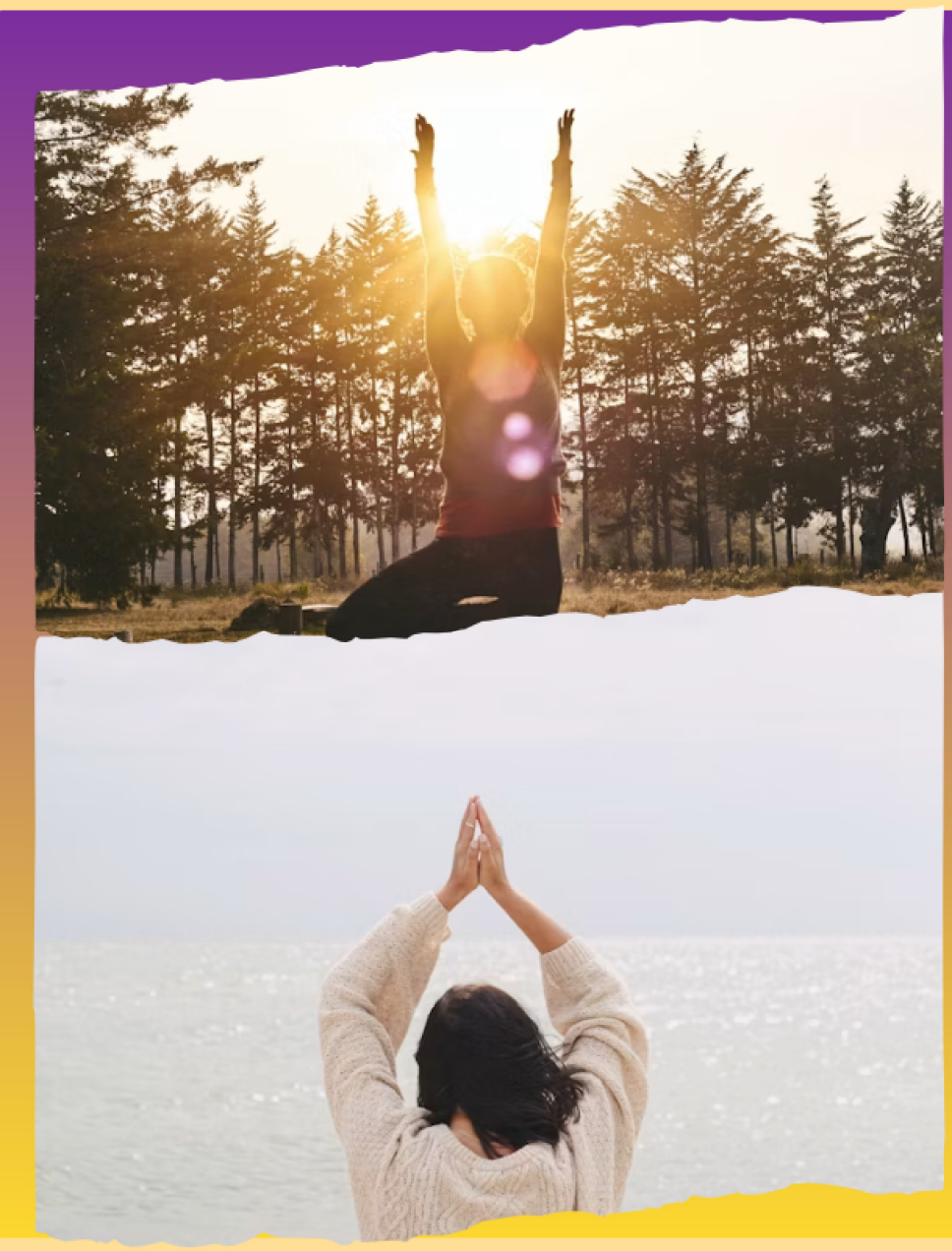
Movimento consapevole per corpo, mente ed energia

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).

PER I NUOVI ISCRITTI: 5 incontri, tutti i giovedì dal 19 novembre 2026 al 17 dicembre 2026 dalle 18 alle 19

GRUPPO AVANZATO: 5 incontri, tutti i venrdì dal 20 novembre 2026 al 18 dicembre 2026 dalle 18 alle 19

I corsi si svolgeranno presso la Sala Riunioni del Centro Civico di Cavalicco (Via Sottovilla 8, 1° piano)



Adatto alle donne di qualsiasi età

Per informazioni e iscrizioni
Marialinda Benetti
marialinda.benetti@aracon.it
Silvia Zanello
3428147032 (whatsapp)

A cura di LAURA CAPPELLARO
counselor e operatrice shatzu certificata