



15 – 16 Settembre 2017

Presentazione attività rivolte a donne presso il Centro interculturale Alma Mater

Venerdì 15/9 dalle ore 15

- ore 15 - 16 Ecologia domestica - Tiziana Sola
- ore 16 - 17 Meditazione Mindfulness - Tiziana Sola
- ore 17 - 18 Stretching dei meridiani - Edith Garcia
- ore 18 - 19 Arte per il benessere - Ludovica Bordino
- ore 19 - 20 Yoga e consapevolezza - Ludovica Bordino

Alma Boutique
 esposizione di borse, trousse,
 gioielli e tanti piccoli oggetti
 realizzati dalle donne
 di Almaterra.

Sabato 16/9 dalle ore 15

- ore 15 - 16 Ecologia domestica - Tiziana Sola
- ore 16 - 17 Meditazione Mindfulness - Tiziana Sola
- ore 17 - 18 Fotografia per il benessere - Cosmina Lefanto
- ore 17 - 18 Automassaggio con EFT - Edith Garcia
- ore 18 - 19 Bagno sonoro con il Gong - Ileana Parisi

Le operatrici saranno
 a disposizione
 durante le due giornate.

- ❖ **ore 19:30 Cena vegetariana** (contributo minimo 13 euro) preparata da **Almaterra** con i prodotti del **GAC** Gruppi di Acquisto Collettivo dell'Associazione Arcobaleno, nata per favorire l'integrazione sociale tra persone che utilizzano i servizi di salute mentale e cittadini/e, contrastando i pregiudizi. WEB: www.sostenibile.com/gac/mc
- dopo cena incontro su alimentazione curativa con Ileana Parisi



ASSOCIAZIONE ALMATERRA Centro Interculturale delle Donne Alma Mater

“Un luogo di incontro per donne
 provenienti da ogni parte del mondo,
 che vogliono conoscersi
 e costruire insieme una società interculturale”

Via Norberto Rosa, 13/a – 10154 Torino

Tel. 011/24.67.002 – Bus 2, 18, 49

WEB: www.almaterratorino.org

FB: Associazione Almaterra