



FREQUENZE del BENESSERE

SEI UN CAREGIVER? PRENDITI CURA DI TE

Sappiamo quanto sia impegnativo prendersi cura di una persona cara
Per questo abbiamo creato un progetto dedicato al tuo benessere psico-fisico

PERCORSI PSICOLOGICI DI GRUPPO

per imparare a gestire stress, emozioni e relazioni

Gli incontri sono condotti dalla psicologa dott.ssa Silvia Andreotti
e si svolgono il martedì dalle ore 15:00 alle ore 17:00

Inizio 25 febbraio

per il calendario completo [clicca qui](#) o inquadra il qr code



PERCORSI DI BIO-ENERGETICA

per il benessere mentale, per ritrovare equilibrio e serenità

Gli incontri sono condotti dalla counselor dott.ssa Laura Venturoli
e si svolgono il mercoledì e il venerdì dalle 15:00 alle 16:30

Inizio 5 marzo

per il calendario completo [clicca qui](#) o inquadra il qr code



TUTTI GLI INCONTRI SONO GRATUITI!

Prenota il tuo posto e riscopri il valore del tuo benessere.

Per informazioni o iscrizioni chiama il numero **340 5393 414**
oppure scrivi a **cidas.cares@cidas.coop**