



# FeliceMente DONNA 8 marzo 2026

c/o Scuola Primaria “Don Gnocchi”,  
via Pascoli Solbiate con Cagno

In occasione della Giornata Internazionale della Donna ti invitiamo a un percorso dedicato all'energia femminile, alla cura di sè e alla connessione profonda.

**Ingresso libero**

*(Per le attività pomeridiane si raccomanda di portare un tappetino e una coperta)*



Ore 10.30 Apertura giornata con intervento di **Morelli Ilaria istruttrice di Nordic Walking** e partenza per camminata.

*(si raccomanda abbigliamento comodo, scarpe da trekking e, se in possesso, bastoncini. L'organizzatrice metterà a disposizione, fino ad esaurimento, dei bastoncini, previa la consegna della Carta d'Identità.)*

ore 14.30 **Tai chi** Movimento consapevole e dolce con **Simonetta Melis, istruttrice** *(si raccomanda di portare un tappetino e una coperta)*

ore 15.30 **“Riflessiologia, riequilibrio e ascolto del corpo”** con **Elena Della Moretta** *(si raccomanda di portare un tappetino e una coperta)*

ore 16.30 presentazione del **suono** e del **massaggio sonoro** attraverso **campane tibetane, gong, tamburo sciamanico** ed altri strumenti, con **Adolfa Marzorati** *(si raccomanda di portare un tappetino e una coperta)*

**Chiusura con aperitivo** condiviso, un momento conviviale per stare insieme.

Evento proposto dalla  
Commissione Biblioteca di Solbiate con Cagno

