

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

