



Il Comune di Bernareggio - Assessorato alla Comunità Solidale
e la Consulta Comunale Benessere
presentano

A scuola di BENESSERE



Prevenzione, salute, stili di vita sani e relazioni

📍 PALAZZO SOLERA MANTEGAZZA - VIA DANTE 1



VEN
12 SETT
17:30

DANZE DAL MONDO

Ballare fa bene alla salute!
a cura di ASSOCIAZIONE IRIDANZA

📍 AUDITORIUM EUROPA - VIA MORSELLI ANG. VIA PERTINI



SAB
20 SETT
17:00

IL BENESSERE NON HA ETÀ

Teoria e pratica per vivere meglio l'invecchiamento
a cura di ASSOCIAZIONE GINNASTICA SAVORELLI



VEN
26 SETT
18:00

DANZE DAL MONDO

Ballare fa bene alla salute!
a cura di ASSOCIAZIONE IRIDANZA



SAB
27 SETT
17:00

RESPIRO E GESTIONE DELLO STRESS

Come respirare per stare bene a 360 gradi
a cura di QIMAN BERNAREGGIO



SAB
11 OTT
17:00

DAL CONFLITTO ALLA CONNESSIONE: LE PAROLE CHE CURANO

La Comunicazione Nonviolenta può trasformare le tue relazioni
a cura di DELFINA LOIZZO - COACH EVOLUTIVO



GIO
16 OTT
18:00

GENITORI CONSAPEVOLI, BAMBINI FELICI

Parliamo di nutrizione e osteopatia
a cura di CENTRO ODONTOIATRIA INTEGRATA



VEN
24 OTT
21:00

MICROBIOTA E SALUTE DELLA DONNA

Come prevenire patologie quali endometriosi e ovaio policistico
a cura di BARBARA COLOMBO - OSTETRICA



SAB
8 NOV
17:00

IL BENESSERE NON HA ETÀ

Teoria e pratica per vivere meglio l'invecchiamento
a cura di ASSOCIAZIONE GINNASTICA SAVORELLI



GIO
13 NOV
21:00

I PRIMI 100 GIORNI DI VITA

Quando le tue scelte possono proteggere la salute di tuo figlio
a cura di BARBARA COLOMBO - OSTETRICA

Si ringraziano
i partner
dell'iniziativa

iridanza
DANZE POPOLARI

ASSOCIAZIONE
GINNASTICA
Savorelli

Delfina Loizzo
Counselor e Coach Evolutivo

Qi
M.A.N.
QiMan Bernareggio

CENTRO
ODONTOIATRIA
INTEGRATA

Ostetrica
Barbara Colombo