

# GIORNATA DI BENESSERE per i Familiari Curanti



tutte  
le info  
qui

16 novembre - Asilo Ciani

Viale Cattaneo 5, Lugano

## IL PROGRAMMA:

**8.30 - 10.30**

SALA ROSSA: Analisi delle mani

SALA VERDE: Percorso sensoriale

SALA GIALLA: Campane tibetane

SALA BLU: Saper dire di no e vivere felici

**10.45 - 12.45**

SALA ROSSA: Analisi delle mani

SALA VERDE: Percorso sensoriale

SALA GIALLA: Campane tibetane

SALA BLU: Saper dire di no e vivere felici

**13.30 - 15.30**

SALA ROSSA: Il potere della voce

SALA VERDE: Yoga risata e Jin Shin Jyutsu

SALA GIALLA: Rio Abierto

**15.45 - 17.45**

SALA ROSSA: Il potere della voce

SALA VERDE: Yoga risata e Jin Shin Jyutsu

SALA GIALLA: Rio Abierto

NB: gradita l'iscrizione (posti limitati)

### SALA BLU

Ingresso libero fino a esaurimento posti

**13.30 - 15.30**

Seminario pratico proposto dall'USI:

Riconoscere e gestire lo stress

**15.45 - 17.45**

Tavola rotonda: Non sei solo, associazioni e testimonianze

**18.00 Saluti finali**



CALENDAR

People

## ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

[www.calendarpeople.ch/fc](http://www.calendarpeople.ch/fc)

## INGRESSO OFFERTO

- PORTA UN AMICO O UN PARENTE
- ASSISTENZA PER CURATI (CHIEDI INFO)
- CHIACCHIERE E CACCIA AL TESORO

## LA RACCOLTA FONDI

L'intera giornata è resa possibile dalla raccolta fondi organizzata da Calendar People sul portale Progettiamo.ch. C'è tempo fino al 30 ottobre: anche tu puoi dare il tuo contributo. Ogni gesto è cura!



**progettiamo.ch**  
IL TICINO INSIEME