

IL SOFFIO CHE CURA

Yoga e respiro per chi si prende cura

Un percorso dedicato ai caregiver
per ritrovare benessere, ascolto
e uno spazio per sé attraverso
yoga dolce, respirazione
e rilassamento.

RESPIRA
RALLENTA
RITROVA
IL TUO EQUILIBRIO



Alleggerire
lo stress



Ritrovare
energia

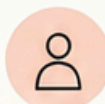


Prendersi
cura di sé

Un tempo per te



8 incontri
da ottobre a dicembre 2026
(date da definire)



Conduttrice
Rita Zaniboni



Sede
Sala Polifunzionale di Borgo Digani
Via Sant'Antonio, 5
40050 Argelato (BO)



Info e iscrizioni
progettazione@coop.lavenenta.it
327 4362965