

Programma mensile ATTIVITÀ SPECIALI

Marzo 2025

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano

TEL. 091 972 14 72 MAIL. cdlugano@atte.ch



| GIORNO E ORARIO | INFORMAZIONI | NOTE |
|--|---|--|
| Martedì 4 marzo Orario dalle 10.00 - 11.45 | YOGA DELLA RISATA "Il potere del sorriso" | CHF 5.00 ad incontro |
| Martedì 8 aprile "Buongiorno Leggerezza" Martedì 6 maggio "Vitalità sconfinata" | Yoga della risata è respirazione, divertimento, leggerezza, rilassamento, autostima e giocosità. Ridere fa bene al cuore, insieme è ancora meglio. | È possibile frequentare uno o più incontri |
| Martedì 11 marzo Orario dalle 14.00 - 16.00 | INVENTARE LA VECCHIAIA (Conferenza) (La conferenza si svolgerà presso CD GenerazionePiù) | Gratuita Su iscrizione |
| Mercoledì 12 marzo Orario dalle 14.00 - 16.00 | IL LINGUAGGIO SEGRETO DEGLI ALBERI Immergiamoci fra gli alberi per ri-scoprire come comunicano con noi attraverso una connessione intuitiva, che si manifesta a livello energetico ed emozionale. Gli alberi offrono insegnamenti e guarigione, invitandoci a ritrovare un rapporto di ascolto con la natura, con empatia e rispetto. | CHF 5.00 ad incontro |
| Mercoledì 12 marzo Orario dalle 14.30 - 16.00 | RIMEDI NATURALI PER ARTICOLAZIONE E DOLORI MUSCOLARI (conferenza) Relatrice: Farmacista/Naturopata Christina Del Prete | Gratuita Su iscrizione |
| Venerdì 14 marzo Orario dalle 15.45 - 16.45 | PIATTO EQUILIBRATO "Calcio e Osteoporosi" Relatrice: Juliana Milicevic - Coach in nutrizione certificata | CHF 5.00 ad incontro Su iscrizione |
| Martedì 18 marzo Orario dalle 14.00 - 16.00 | ANALISI DELLE MANI "Temperamento scopriamolo insieme" | CHF 5.00 ad incontro |
| Martedì 29 aprile "I 4 elementi nel palmo della mano" Martedì 20 maggio "Introduzioni impronte digitali" (max. 8) | Le mani sono una delle parti del corpo più sollecitate nelle attività quotidiane, ma in pochi sanno che hanno così tanto da raccontare di noi. Nessuna predizione del futuro, provare per credere! Curiosi e scettici sono i benvenuti, saranno le vostre domande ad animare gli incontri esperienziali. | È possibile frequentare uno o più incontri |
| Mercoledì 26 marzo Orario dalle 14.00 - 16.00 | AFFETTIVITÀ DOPO I 60 Come viene vissuta l'intimità nella seconda parte della vita? Che cosa nutre la nostra anima? Scopri la magia del momento presente e le tue risorse. Fidati della tua curiosità, sarò felice di accompagnarti per vivere il mondo dell'affettività con rinnovata serenità | CHF 5.00 Su iscrizione |
| Mercoledì 26 marzo Orario dalle 14.00 - 16.00 | FLORITERAPIA AUSTRALIANA (conferenza) Relatrice: Lucia Valassina | Gratuita Su iscrizione |
| Martedì 27 marzo Orario dalle 14.30 - 16.30 | POMERIGGIO IN MUSICA con Mauro | Gratuita |
| Lunedì 10/17/24/31 Orario dalle 14.30 - 16.30 | SPORTELLO DIGITALE Uno spazio di incontro personalizzato e gratuito dove si può trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere un supporto per l'uso di Smart phone e tablet | Gratuito |
| Sabato 8/15/22 dalle 14.30 | TOMBOLA CON MERENDA | Senza iscrizione |