



ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

sezione Sottoceneri

SEZIONE SOTTOCENERI

INCONTRI PER PAZIENTI E FAMILIARI

Informazioni e iscrizione:

Giada Cometta-Balmelli, Coordinatrice, Triangolo Sottoceneri
Tel. 076 543 24 49 – sottoceneri@triangolo.ch

YOGA DOLCE: incontri settimanali

Verena Sommer, docente di yoga

quando

lunedì
15.30-16.30

Inizio:

6 settembre 2021

cosa

Ristabilire un rapporto armonico con il proprio corpo. Momenti di movimento dolce si alternano a momenti di riposo accompagnati da semplici meditazioni.

dove

Centro IACMA

via Sonvico 9

6948 Lugano Porza

(zona Resega)

costi e condizioni

Gratuito

Iscrizione obbligatoria

MI RACCONTO CON UN'IMMAGINE: : incontri settimanali

Federica Dubbini, arteterapeuta

quando

giovedì
13.30-14.30

Inizio:

9 settembre 2021

cosa

Un percorso dove ci si esprime liberamente attraverso l'uso dei colori, in uno spazio accogliente che facilita la condivisione in gruppo, permettendo di lasciare una traccia unica e personale di sé.

dove

Chiesa Santa Lucia

Sala Sud

6900 Massagno

costi e condizioni

Gratuito

Iscrizione obbligatoria

Gli incontri si tengono nel rispetto delle norme anti-COVID



ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

sezione Sottoceneri

SEZIONE SOTTOCENERI

INCONTRI PER PAZIENTI E FAMILIARI

Informazioni e iscrizione:

Giada Cometta-Balmelli, Coordinatrice, Triangolo Sottoceneri

Tel. 076 543 24 49 – sottoceneri@triangolo.ch

Benessere e armonia Vuoi scoprire i tuoi colori?

Armocromia (Consulenza d'immagine individualizzata)

Lo sapevi che in base al colore della tua pelle e dei tuoi occhi hai dei “colori amici” che ti valorizzano, altri che non dovresti avere nel tuo guardaroba?

Antonella Marzo Cantarelli, consulente d'immagine e comunicazione ti aiuterà a sceglierli

*consulenza individualizzata gratuita su appuntamento
annunciarsi a Giada Cometta-Balmelli*

Consulenza di trucco

Vuoi imparare a disegnarti le sopraciglia e valorizzare i tuoi occhi?

Vuoi scoprire quali sono i colori che ti donano?

*consulenza individualizzata gratuita su appuntamento
annunciarsi a Cometta-Balmelli*