



COMUNE DI  
BARBARANO MOSSANO

*Dietro ogni  
donna  
di successo c'è  
una tribù di  
donne  
che la  
sostengono  
autore sconosciuto*



RETE DI DONNE

*per le donne*

INCONTRI GRATUITI

c/o Ex Casa del Fascio a Barbarano

Per garantire il distanziamento interpersonale secondo le ordinanze ministeriali

**LA PRENOTAZIONE ONLINE È OBBLIGATORIA**

per INFO

0444 788314 o 0444 788312

vbarbiero@comune.barbaranomossano.vi.it

## CHI SIAMO

Siamo un gruppo di professioniste del vicentino, unite dall'obiettivo comune di **accompagnare e sostenere le donne**.

Il nostro intento è proporre degli incontri tematici che offrano alla donna l'opportunità di ricevere gratuitamente informazioni e strumenti per affrontare e rispondere alle domande e esigenze più comuni.



## IL NOSTRO OBIETTIVO

Favorire in ogni donna la **consapevolezza delle sue caratteristiche e potenzialità personali**.



## I NOSTRI INCONTRI

I nostri incontri formativi e informativi sono volti a:

- Mettersi a servizio con predisposizione all'**ascolto senza giudizio**
- Offrire **supporto** nei momenti di disagio
- Dare l'opportunità di conoscere e **riscoprire le personali risorse**
- Offrire la serietà di **professioniste in costante formazione** e aggiornamento



## LA LINEA DELLA DONNA

I nostri incontri gratuiti abbracciano tutto il **ciclo di vita della donna**, dal periodo neonatale all'età matura, passando per le varie fasi di vita: infanzia, preadolescenza, adolescenza, età adulta, maternità, età matura e vecchiaia.



## INCONTRI GRATUITI 2020-2021

### TENDA ROSSA

#### NELLA RETE DI DONNE PER LE DONNE

**giovedì 1 ottobre ore 20.45 - 22.30**

*a chi è rivolto: donne di tutte le età, dal menarca in su*

Uno spazio sacro di accoglienza, ascolto, condivisione e silenzio in cui prenderci un momento per noi stesse.

*con Laura Sofia Cariolato, Moon Mother e Custode del Grembo*

### NON SOLO PAROLE

**23 ottobre ore 20.30 - 22.00**

*a chi è rivolto: a tutti*

Comunichiamo più di quanto diciamo con le parole: introduzione alla comunicazione consapevole.

*con Elena Arreghini, Counselor Filosofica*

### ALIMENTAZIONE... CICLICA! CONSIGLI DI ALIMENTAZIONE PER LE DIVERSE FASI DEL CICLO MESTRUALE

**lunedì 9 novembre ore 09.30 - 11.00**

*a chi è rivolto: tutte le donne, dal menarca alla menopausa*

Viaggio alla scoperta delle fasi del ciclo mestruale, per comprendere la nostra natura di donna ciclica e l'importanza di associare una corretta alimentazione per ogni diversa fase.

*con Paola Salgarelli, Biologa Nutrizionista e Laura Sofia Cariolato, Moon Mother e Custode del Grembo*

### STARE BENE A PARTIRE DA CIÒ CHE CI FA STARE MALE

**giovedì 19 novembre ore 18.00 - 19.30**

*a chi è rivolto: a tutti*

Riconoscere le scelte e i comportamenti che ci fanno soffrire come punto di inizio verso il cambiamento e la scoperta delle parti più vitali di noi.

*con Alessia Verona, Psicologa e Psicoterapeuta*

## ALLA SCOPERTA DELLE TUE POTENZIALITÀ

**giovedì 10 dicembre ore 18.30 - 20.00**  
a chi è rivolto: a tutti

Scopriamo quali sono le potenzialità dominanti che ci accompagnano nel nostro percorso di felicità.  
con Beatrice De Filippis, Coach Umanista e Formatrice

## ORIENTAMENTO E VOCAZIONE:

### SCOPRI LE TUE PASSIONI PER ESSERE FELICE

**giovedì 21 gennaio ore 18.30 - 20.00**  
a chi è rivolto: a tutti

Alla scoperta di cosa ci rende felici, cosa ci piace, in che ambito, quali sono le nostre peculiarità e potenzialità che ci permettono di orientarci nella ricerca della nostra vocazione.

con Beatrice De Filippis, Coach Umanista e Formatrice

## COME AVER CURA DI SÉ QUANDO ASSISTIAMO UN MALATO DI ALZHEIMER

**giovedì 28 gennaio ore 18.30 - 20.00**

a chi è rivolto: tutti coloro che si prendono cura di una persona affetta da decadimento cognitivo (Alzheimer, demenza vascolare ecc.)

Alla scoperta dei punti di forza che ogni persona mette in atto per prendersi cura non solo del proprio caro, ma anche di se stesso.

con Alessia Verona, Psicologa e Psicoterapeuta e Beatrice De Filippis, Coach Umanista e Formatrice

## QUANDO L'AMORE È COMPLICATO

**giovedì 18 febbraio ore 18.00 - 19.30**

a chi è rivolto: a tutti

Perché scegliamo partner "sbagliati" e relazioni difficili e da dove possiamo iniziare per cambiare il copione della nostra vita.

con Alessia Verona, Psicologa e Psicoterapeuta

## PREFERISCI AVERE RAGIONE O ESSERE FELICE?

**venerdì 26 febbraio ore 20.30 - 22.00**

a chi è rivolto: a tutti

Riconoscere e trasformare le credenze autolimitanti per avere la padronanza di sé.

con Elena Arreghini, Counselor Filosofica

## RITRATTO DI DONNA

**lunedì 8 marzo ore 10.00 - 12.30**

a chi è rivolto: donne di tutte le età

Servizio fotografico di ritratto per tutte le donne.

con Beatrice Milocco, Fotografa

## AMORE E CORAGGIO: LE VIRTÙ PER REINVENTARSI DOPO LA NASCITA DI UN FIGLIO

**giovedì 18 marzo ore 18.30 - 20.00**

a chi è rivolto: madri che hanno dovuto lasciare il lavoro

Come riprogettare la nostra vita professionale partendo dalle virtù di Amore e Coraggio

con Beatrice De Filippis, Coach Umanista e Formatrice



**SI RACCOMANDA LA PRENOTAZIONE ONLINE OBBLIGATORIA**

## IO & TE

**martedì 20 aprile ore 10.00 - 12.30**

a chi è rivolto: mamme e figli

Servizio fotografico di ritratto per mamma e figli.  
con Beatrice Milocco, Fotografa

## PRENDITI CURA DI TE: UN ALTRO MODO PER INTENDERE LA SALUTE

**venerdì 23 aprile ore 18.00 - 19.30**

a chi è rivolto: a tutti

Salute intesa come ricerca attiva di un equilibrio tra corpo, mente e spirito, attraverso movimenti fluidi, dolci e armonici, adatti a ogni fascia di età.

con Anna Magaraggia, Naturopata e Ideatrice RSE e Margherita Palmieri, Personal Trainer e Insegnante di Stretching Energetico dei 5 Elementi

## VOCI DI MAMMA

**giovedì 6 maggio ore 18.00 - 19.30**

a chi è rivolto: donne in attesa, mamme, donne che desiderano un figlio

Un incontro per esplorare e condividere insieme le gioie ma anche le paure, i dubbi e le emozioni indicibili che invadono i pensieri delle mamme.

con Alessia Verona, Psicologa e Psicoterapeuta

## ASCOLTARSI PER ASCOLTARE

**venerdì 14 maggio ore 18.00 - 19.30**

a chi è rivolto: future mamme, futuri papà, neomamme, neopapà (possibilità di portare i bambini con sé)

Introduzione alla relazione autentica col tuo bambino a partire dall'ascolto di sé.

con Margherita Palmieri, Insegnante di Massaggio Neonatale e Elena Arreghini, Counselor Filosofica