



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*