



In collaborazione con



Sezione Falconara Marittima

## TRA IL DIRE E IL FARE

Percorso di empowerment femminile  
un viaggio di crescita, benessere e parità di genere

### Movimento e vitalità, il corpo come risorsa

In un pomeriggio di fine giugno, quando la natura si fa rigogliosa e invita al movimento, regalati un'esperienza rigenerante che unisce corpo, respiro e consapevolezza.

#### **Armonia e presenza**

Francesco, esperto interno di COOSS, ci guiderà in un percorso tra tecniche di meditazione e rilassamento ispirate al Tai Chi e al Qi Gong. Un'occasione per rallentare, sciogliere le tensioni e ritrovare contatto con il proprio corpo attraverso il movimento dolce e consapevole.

#### **Ascolto e confronto**

A seguire, per chi lo desidera, uno spazio di dialogo aperto per riflettere insieme sul valore del corpo nella vita quotidiana e nel benessere personale.

*Un invito a respirare, muoversi, sentire.*

**Lunedì 30 giugno 2025**  
**Dalle 18.00**



**Lega Navale di Falconara Marittima**

Iniziativa **gratuita** e a numero chiuso per socie e dipendenti COOSS.

Per informazioni e iscrizioni (Telefono e/o WhatsApp):

Romina Boraso\_ **3311360623**