



Corsi e laboratori 2024-2025

SPAZIO DONNE

COCCOLE IN CASCINA

Trattamenti olistici per regalare e/o regalarsi momenti di benessere



QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 11-17 OGNI DUE MESI

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - ogni due mesi nelle seguenti date: 15/10 - 14/12/2024 - 15/02/2025 - 19/4 - 7/6



COSTI

Costo di ogni incontro: € offerta libera

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Spazio Donne Cascina Rocca Franca

Referente: Deborah Di Donna



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3384655244 solo msg wa

Email:

SPAZIO DONNE

IN RELAZIONE: CONOSCERSI PER RICONOSCERE

Incontri mensili per creare un percorso di crescita e consapevolezza sui seguenti temi:

- stereotipi e discriminazioni
- emozioni: paura, senso di colpa, rabbia, gioia, empatia
- comunicazione non violenta e gestione dei conflitti
- uso consapevole del web
- ascoltare e farsi ascoltare
- autostima e leadership inclusiva
- i segnali silenziosi della violenza (pubblicità, tv, dibattiti..)



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 18.30-20.30 2° martedì mese;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - il secondo martedì del mese:
8/10 - 12/11 - 10/12/2024 - 14/01/2025 - 11/02 - 11/3 - 8/4



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Spazio Donne Cascina Rocca Franca

Referente: Deborah Di Donna



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 338465244 solo msg wa

Email: nessuno



Corsi e laboratori 2024-2025

SPAZIO DONNE

IN_SICUREZZA: DIFESA PERSONALE PER DONNE

Il corso offre gli strumenti e le conoscenze necessarie per affrontare con sicurezza situazioni di pericolo. Sarà condotto da un'istruttrice qualificata, con esperienza nell'insegnamento a persone di tutte le età e abilità. Le lezioni saranno interattive e coinvolgenti e le partecipanti avranno la possibilità di praticare le tecniche in coppia o in piccoli gruppi con il sostegno dell'insegnante.



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 14-15;

Periodo e cadenza: ottobre-dicembre - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Spazio Donne Cascina Rocca Franca

Referente: Cinzia Fontana



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3480937312

Email: spaziodonnecascinaroccafranca@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

SPAZIO DONNE

PLURALE FEMMINILE. DIZIONE E LETTURE SCENICHE

Incontrarsi per migliorare la propria dizione, affrontare letture sceniche ed esplorare il mondo del teatro, verso l'universo e oltre!



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 15.30-17;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: spazio donne cascina roccafranca

Referente: Anna Abate



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3479661817

Email: annaabate68@yahoo.it