

8 marzo  
2024

## RISCOPRIRSI DONNE E NON SOLO MADRI

UNA GIORNATA DI CONSULENZE E INCONTRI GRATUITI  
PER TUTTE QUELLE DONNE CHE VOGLIONO DEDICARE  
UN PO DI TEMPO A SE' STESSE

DURANTE LA GIORNATA:

RITRATTI FOTOGRAFICI, ARMOCROMIA, CONSULENZE DI  
BELLEZZA, MASSAGGI RILASSANTI, CONSULENZA NUTRIZIONALE,  
MINDFULNESS, INCONTRI DI GRUPPO SULLA CICLICITA'  
FEMMINILE E LA SESSUALITA'... PROGRAMMA COMPLETO SU  
[WWW.CUOREDIMAMME.COM](http://WWW.CUOREDIMAMME.COM)



PRENOTA LA TUA PARTECIPAZIONE  
SCRIVENDOCI A  
[CUOREDIMAMME@GMAIL.COM](mailto:CUOREDIMAMME@GMAIL.COM)

PRESSO ASSOCIAZIONE CUORE DI  
MAMME, VIA CADUTI DEL PILASTRO 8  
A CASTENASO, PRIMO PIANO



CON IL PATROCINIO DI Città di Castenaso



8 marzo  
2024

RISCOPRIRSI  
DONNE E NON  
SOLO MADRI

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

ORE 9.30-12.30 "DONNE IN RITRATTO"

Sessione fotografica individuale per catturare la tua autentica bellezza. A cura di Federica Fazio, fotografa

ORE: 9.30-12.30 "CONSULENZA ESTETICA: READY TO GO"

Smetti di perdere tempo ogni mattina con il make up! Prenota il tuo posto e vieni a scoprire come valorizzare al meglio il tuo volto. A cura di Monica Zacco, estetista.

ORE 9.30-10.30 "GINNASTICA MAMMA-BIMBO"

Un'ora per riprendere consapevolezza del tuo corpo, ritrovare forza ed elasticità in compagnia di altre mamme e bimbi. A cura di Cecilia Ramazza, fisioterapista e osteopata.

ORE 11-12.30 "INCONTRO DI ARMOCROMIA"

Attraverso drappi colorati scoprirai i colori che aiuteranno a valorizzarti in termini di abbigliamento, makeup e capelli. A cura di Isabella Carravetta, consulente d'immagine.

ORE 14-16 "MASSAGGIO AI CAPELLI"

Immerse nelle essenze che più vi ispirano, avrete a disposizione una seduta per coccolare la vostra testa, onorandola con un massaggio rilassante per l'immenso lavoro che svolge giorno e notte. A cura di Alessia Spataro, doula.

ORE 14.30 - 18.30 "CONSULENZA NUTRIZIONALE"

Consulenza personalizzata sulle tue abitudini alimentari, valutazione dello stato corporeo attraverso bioimpedenziometria. A cura di Laura Chelli, medico nutrizionista

ORE 16.00-17.00 "MINDFULNESS DI GRUPPO"

Momento di rilassamento psico-corporeo per ridurre lo stress e controllare le emozioni negative. A cura di Francesca Tramontano, psicoterapeuta

ORE 17.00-18.00 "IL CICLO MESTRUALE"

La ciclicità e le sue fasi come strumento di consapevolezza e benessere. A cura di Nicoletta Dellavedova, ostetrica.

ORE 18.00-19.30 "VENGO ANCHE IO!"

Benessere sessuale della donna, dall'autoerotismo ai rapporti di coppia. Parleremo di desiderio, riscoperta del corpo, diritto al piacere. Daremo uno sguardo al mondo dei sex toys senza malizia o tabù. A cura di Eleuti Ielpo, ostetrica

PRESSO ASSOCIAZIONE CUORE DI MAMME, VIA CADUTI DEL PILASTRO 8, CASTENASO.  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA VIA MAIL A CUOREDIMAMME@GMAIL.COM SPECIFICANDO

L'INCONTRO A CUI SI VUOLE PARTECIPARE