



Prenditi cura di te che hai cura...

Tre serate dedicate a chi si prendere cura di una
persona “cara” che ha difficoltà.

Una dedizione prolungata nei confronti del proprio
famigliare porta stress, sovraccarico emotivo e a volte
conseguenze per la salute.

Perchè non prendersi dei “momenti” per se stessi?

All’insegna del Benessere personale, Nicoletta Ribaldi condurrà tre incontri:

- mercoledì 19 novembre 2025 Massaggio con palline:
automassaggio o massaggio a coppie, per sciogliere le tensioni muscolari ed emotive.
- mercoledì 21 gennaio 2026 Fermati e Respira:
lezione del Metodo Feldenkrais sul respiro, per migliorarne la qualità e lasciare andare.
- mercoledì 11 febbraio 2026 Che Carica!:
lezione di Bones for Life per ricaricare le energie interiori.

I tre incontri si terranno alle ore 20.30 presso la palestra di via Muratori n.50 , Soliera

Nicoletta Ribaldi: diplomata all’Isef di Bologna, practitioner del Metodo Feldenkrais®,
Bones for Life®, Solution, Chairs®.