ATTIVITÀ GRATUITE PER FAMIGLIE

Corso Genitori: Riconoscere il Loro Esistere

FONDAZIONE Cervelli Ribelli ETS

16 Nov (Inizio)	**Sostegno e confronto genitoriale**	Incontro introduttivo e accoglienza
19 Nov	**Viaggio interculturale: alla scoperta della cucina cinese**	Esperienza sensoriale e sapori d'Oriente
23 Nov	**WingTsun**	Consapevolezza corporea e sicurezza di sé
26 Nov	**Sostegno e confronto genitoriale**	Condivisione delle sfide quotidiane
30 Nov	**Sostegno e confronto genitoriale**	Strategie e risorse per il benessere familiare
03 Dic	**Viaggio interculturale: alla scoperta della cucina cinese**	Tecniche e tradizioni della tavola orientale
07 Dic	**WingTsun**	Tecniche di autodifesa e rilassamento attivo
10 Dic (Chiusura)	**Sostegno e confronto genitoriale**	Riflessioni finali e saluti del percorso

Sostegno Genitoriale

Uno spazio d'ascolto protetto guidato da psicologhe per condividere vissuti, dubbi e risorse della genitorialità quotidiana.

Cucina Cinese

Un'immersione nei sapori orientali per scoprire la cultura cinese attraverso gesti, ingredienti e ricette tradizionali.

WingTsun

Percorso pratico di consapevolezza corporea, gestione dello stress e tecniche elementari di equilibrio e difesa.

Orario: 10:00 - 12:00 **Ingresso:** Gratuito **Sede:** Fondazione Cervelli Ribelli — Via Tommaso Gulli 3