

Biblioteca Gallaratese

MENTECORPO per caregiver di anziani smemorati

*Una piacevole esperienza di benessere per chi si
prende cura di chi ha problemi di memoria*

Un'opportunità per chi si prende cura di una persona smemorata di dedicare del tempo a sé stessi, attraverso un metodo che focalizza l'attenzione sul **qui e ora**, favorendo il **rilassamento corporeo**.

L'esperienza si svolge in **fasi successive**:
Spiegazione dell'esercizio-Rilassamento-Tocco leggero-Ripresa-Verbalizzazione.
L'esercizio si svolge **da sdraiati** su un materassino o telo da ginnastica personale, che ogni partecipante dovrà portare con sé.



Conduce **Pietro Vigorelli**, medico e psicoterapeuta,
promotore **dell'ApproccioCapacitante®** e
presidente del **Gruppo Anchise** www.gruppoanchise.it

GRUPPO  ANCHISE

Giovedì 22 + Giovedì 29 maggio
(partecipazione richiesta per entrambe le date)

Ore 18:00
(dopo le 18:00 non sarà ammesso l'ingresso)

MOMENTO ESPERIENZIALE
SALA EVENTI VICTORIA AMELINA

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA – MAX 10 POSTI

Inquadra il QR code con lo
smartphone e PRENOTA!



BIBLIOTECA GALLARATESE
via Quarenghi, 21 | Municipio 8
0288464270 | c.bibliogallaratese@comune.milano.it
milano.biblioteche.it/gallaratese

Milano
City of
Literature



Comune di
Milano