



LAINATE *al* FEMMINILE

DONNE ALL'OPERA

Un'intera giornata d'inaugurazione delle attività proposte dal progetto #Oltreiperimetri aperta a tutti per rigenerarsi, fare piccoli assaggi di creatività e benessere, imparare qualcosa di nuovo e trascorrere con la propria famiglia un tempo piacevole in un luogo pieno di meraviglie.
Saranno i cittadini attivi lainesi a condurci attraverso

so le tante proposte organizzate collaborando tra loro, costruendo ponti e mettendosi in rete per realizzare qualcosa di bello per la propria comunità, partendo dall'idea che insieme si può!
Leggi le attività, scegli quella che fa per te, iscriviti e vieni a trascorrere insieme e noi un fantastico sabato d'autunno!

28 SETTEMBRE | ORE 10.30-18.30 Villa Litta

10.30-11.30 > YOGA DEL RISVEGLIO Antiche posizioni rilassano e tonificano corpo e mente preparandoci ad affrontare al meglio la giornata con Federica Schirripa. Porta tappetino e coperta, se non li hai scrivi al momento dell'iscrizione. Info e iscrizioni al 393.6824339

11.00-11.30 > LE MIE EMOZIONI. Scoprirle e amarle tutte. Attraverso 4 emozioni chiave i bambini scopriranno grandi cose su se stessi e per ogni emozione impareranno consigli per affrontarla positivamente con Verdiana Milia. Info e iscrizioni al 393.2848056

12.30-14.00 PIC-NIC CONDIVISO un piacevole pic nic nel giardino della villa, portando con sé un telo e un piatto da condividere con i presenti, in un'ottica di convivialità, relax ed allegria. Info e iscrizioni con un messaggio al 340.3731369

14.00 - 14.45 > MUSICA IN VILLA. Laboratorio di musica per bambini dai 5 ai 10 anni con musicoterapeuti dell'associazione UkuLab. Info e iscrizioni al numero 347.4114890

14.45-15.30 > YOGA BIMBI. Uno yoga giocoso e divertente per bambini dai 5 ai 10 anni con l'obiettivo di prendere contatto con il proprio corpo, sviluppare la fantasia e condividere momenti con gli altri bambini con Federica Schirripa. Materiali: calze antiscivolo. Info e iscrizioni al 393.6824339

15.00-17.00 "FANTASIE DI COLORI" Colori, ricerca di stile, natura e tanta fantasia per creare una tavola dei dolci adatta ad un evento importante insieme alla wedding planner Monica Dal Moro. Info e iscrizioni al 340.9103139

15.30-16.30 > SALVADANAIO MANOBUCCATA. Laboratorio per bambini con lettura e costruzione di un salvadanaio sul tema dell'educazione finanziaria. Info e iscrizioni al 345.9100834

11.30-12.30 > L'ARTE DELLA PASTICCERIA Scopriamo insieme golosi segreti nella preparazione dei dolci con Melina La Blunda. Info e iscrizioni al 338.2897704

11.30-12.30 > ARTETERAPIA IN GRAVIDANZA Una meravigliosa esperienza espressiva per creare un'opera come ricordo di questo speciale momento. (Non sono necessarie particolari capacità artistiche) con Consuelo Mereghetti. Info e iscrizioni al 338.6314275

16.30-17.15 > GIOCHI D'ARTE. giocare con i materiali per divertirsi a creare un'opera unica e personale. Laboratorio di arteterapia per bambini dai 7 agli 11 anni con Consuelo Mereghetti. Info e iscrizioni al 338.6314275

16.30 - 18.30 > FITNESS FINANZIARIO. Percorso per adulti per farti stare in piena forma economica. Migliora le tue prestazioni di spesa con i consigli degli educatori finanziari. Info e iscrizioni al 345.9100834

17.30-18.00 > LA PICCOLA DANZA D'EMOZIONI E COLORI Danza creativa e narrazione per bimbi 0-36 mesi accompagnati da un adulto, per scoprire e creare insieme una comunicazione espressiva e un po' magica con Maresa Pronti. Info e iscrizioni al 347.1408628

18.00-18.30 > UNA DANZA GENIALE. Narrazione e movimento su musica per tutta la famiglia con bambini dai 4 ai 10 anni, per scoprire e creare un nuovo modo di stare e muoversi insieme con Maresa Pronti. Info e iscrizioni al 347.1408628

Ci saranno anche diverse novità, tra cui la **scuola di italiano per stranieri** con uno spazio dedicato alle loro attività e una stanza in cui poter scoprire il magico mondo dei giochi in scatola per adulti e bambini dagli 8 anni in su a cura dell'associazione Ludoverse.

Durante tutta la giornata - **Spazio fisso in cui sarà possibile portare e scambiare capi d'abbigliamento** per bambini e adulti accanto alla mostra di arteterapia con le bellissime creazioni del gruppo "Emozioni al femminile".

Sarà l'occasione anche per conoscere tutte le attività riguardanti la socialità ed i servizi specialistici del progetto #Oltreiperimetri. Tutte le proposte sono gratuite o a piccolo contributo e realizzate in collaborazione con il Comune di Lainate.