

Programma realizzato grazie  
ad un contributo offerto dalla  
**Susan G. Komen Italia Onlus**



Con il patrocinio e il contributo



Città di Medicina



# ASCOLTA COME MI BATTE FORTE IL CUORE

## SEMINARI DI CRESCITA PERSONALE

### UN CICLO DI 8 INCONTRI

#### DOVE, QUANDO

I seminari si svolgeranno presso la  
**Sala Auditorium** in via Pillio,1 Medicina (BO)

#### DATE E ORARI

**DALLE ORE 9.00 alle 13.00**

**(con una pausa break)**

**Sabato 18 Marzo e 1 Aprile**

*L'autostima e la valorizzazione di sé*

**Sabato 6 Maggio e 20 Maggio**

*Mi posso arrabbiare*

*Il perdono*

**Sabato 9 settembre e 30 settembre**

*Il pensiero positivo*

*Allenarsi alla felicità*

**Sabato 14 ottobre e 11 novembre**

*Basta Stress*

**CONDOTTO DA: Roberta Bortolucci**

**PER INFORMAZIONI e ISCRIZIONI:**  
ENTRO IL SABATO PRECEDENTE AI SEMINARI



333 3751574/338 9525637

Email: [donneinrosa.medicina@gmail.com](mailto:donneinrosa.medicina@gmail.com)



donneinrosamedicina

**LA FREQUENTAZIONE AI SEMINARI E' GRATUITA**

### PER CHI ? 20 PARTECIPANTI

*Il progetto si rivolge in primo luogo alle donne operate di cancro al seno, ma anche alle donne "sane", per condividere e promuovere la prevenzione. L'obiettivo del progetto è quello di acquisire una solida autostima, gestire lo stress, conoscere e accettare le proprie emozioni, riuscendo in questo modo ad affrontare il processo del cambiamento, per promuovere lo sviluppo individuale nell'ottica di migliorare la propria vita.*

### PRESENTAZIONE

**SABATO 25 FEBBRAIO – ORE 10**  
Palazzo Comunale, Sala di Consiglio  
Via Libertà, 103, Medicina (BO).

### Organizzato

**DALL'ASSOCIAZIONE**

**"DONNE IN ROSA" A.P.S.**

*Il nostro obiettivo è quello di rompere l'isolamento ed essere sempre alla ricerca di nuovi metodi per affrontare la cura di sé.*