



Comune di
Busto Garolfo



Gruppo Anziani e Pensionati
Busto Garolfo

L'Università del Tempo Libero di Busto Garolfo
presenta

«PRENDIAMOCI CURA DI NOI STESSI»

Quattro weekend dedicati al nostro benessere e alla scoperta di sé

21-22 Novembre 2026	Diventare sé stessi: conoscere il proprio potenziale, coltivare la felicità Fusione tra Coaching umanistico e Filosofia A cura di Giorgia Grillo Centro Polifunzionale Francesca Morvillo, Olcella
16-17 Gennaio 2027	Arte e Cinematerapia: per favorire il benessere psicofisico. In occasione del Blue Monday, Giornata più triste dell'anno, noi impariamo a raggiungere la serenità attraverso l'arte e il cinema A cura di Elena Tartaglia e Silvia Berra Sala Civica, Via Magenta 25 Busto Garolfo
20-21 Marzo 2027 -	Quando il suono e il corpo diventano cura A cura di Lucio Gallo Sala Civica, Via Magenta 25 Busto Garolfo
15-16 maggio 2027	Mindfulness: gestire lo stress quotidiano, accogliere le emozioni consapevolmente e coltivare connessioni con la natura, se stessi e gli altri A cura di Laura Porta e Serena Ceriotti Sala Civica, Via Magenta 25 Busto Garolfo

«Il corpo guarisce con il gioco, la mente guarisce con la risata e lo spirito guarisce con la gioia»
Proverbio indiano