

20 Marzo 2026 – Giornata dedicata al Benessere della Donna

Un percorso psico-fisico dedicato all'armonia tra **anima e corpo**.

Durante la giornata si alterneranno momenti di riflessione, arte e movimento: dalla **difesa personale** alla **poesia**, dalla **musica** alla **ginnastica artistica**, per promuovere consapevolezza, forza e benessere femminile.

Parteciperanno:

ASD Free Mind

De Bianchi Judo Team

Solidea Formazione e Lavoro, con uno spazio dedicato al supporto delle donne nella ricerca del lavoro

Autrice **Rosa Anna Nespoli**

Contributo musicale della musicista **Francesca Legge**

Sarà inoltre presente (in attesa di conferma) il **Camper di Komen Italia** per la **campagna di prevenzione e sensibilizzazione alla salute femminile**.

L'evento coinvolgerà anche **ragazze e ragazzi delle scuole medie e superiori**, per promuovere una cultura di rispetto, consapevolezza e benessere fin dalla giovane età.

Programma della giornata

13:40 – Accoglienza partecipanti e presentazione dello spazio informativo di **Komen Italia** per la Prevenzione e salute femminile con il suo camper per la campagna di prevenzione (in attesa di conferma)

14:00 – Musica e benessere

Intervento musicale della musicista **Francesca Legge**.

Momento di confronto con studenti delle scuole medie e superiori

Dialogo su rispetto, consapevolezza e valorizzazione della donna.

14:30 – Donne, lavoro e opportunità Incontro con **Solidea Formazione e Lavoro**: orientamento e supporto per la ricerca del lavoro.

16:30 - Difesa personale e consapevolezza del corpo Dimostrazione e breve laboratorio a cura di **De Bianchi Judo Team e ASD Free Mind** per la ginnastica artistica, dimostrazione e coinvolgimento del pubblico.

17:00 – Parole che curano l'anima

Incontro con l'autrice **Rosa Anna Nespoli** tra poesia, riflessioni e condivisione.

18:00 – Chiusura della giornata