

Progetto realizzato con i fondi  
Otto per Mille della Chiesa Valdese  
[www.ottopermillevaldese.org](http://www.ottopermillevaldese.org)

**otto per mille**  
CHIESA VALDESE  
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

**CENTRO SOCIO CULTURALE**  
  
**A. CARDINALI**

  
**ANCeSCAO**



**LUNEDÌ 13 NOVEMBRE 2023 ore 15:00**

Presso il Centro Socio culturale di Ellera di Corciano verrà attivato il percorso

# GINNASTICA DELLA MENTE

Mettere insieme l'allenamento fisico e mentale degli anziani attraverso l'unione del supporto psicologico-cognitivo e la Tai Chi therapy per ridurre l'isolamento, gestire il malessere emotivo, condividere spazi e movimenti per accorciare le distanze con l'altro, passare dalla resilienza all'empowerment

Sono aperte le iscrizioni al percorso, che prevede 25 incontri a cadenza settimanale di due ore ciascuno, durante i quali il partecipante svolgerà in maniera complementare sia l'attività psicosociale, sia il Tai Chi.

Per informazioni rivolgersi al  
Centro Socio culturale "Antonio Cardinali"  
Tel. 075 5171469 - 3392712491



[www.centroanzianicorciano.it](http://www.centroanzianicorciano.it)



[www.facebook.com/centrosociale.elleradicorciano](https://www.facebook.com/centrosociale.elleradicorciano)