



Con il
supporto di



VOL.TO
VOLONTARIATO
TORINO ETS

Con il
patrocinio di



OTTOBRE ROSA



TRE PERCORSI PER PRENDERSI CURA DI SÉ

10/10/25
h 17:30 - 19:30

C.so Trento 13
Torino

Evento gratuito
su prenotazione

LA CURA DI SÉ: Un percorso tra Corpo, Mente ed Emozioni

Allenare la Mente con Eleonora Sordella, Coach e Formatrice

Il Mondo delle Emozioni con Dott.ssa Elisabetta Lagna, Psicoterapeuta

Bellezza e Benessere del Corpo con Cristiana Gallo, Beauty Coach

3 WORKSHOP per condividere, rigenerarsi e prendersi cura di sé.



VIVA-VOCE DONNA - Ciclo di incontri Cronicità: cosa vuol dire?

13/10/25 | h 11 - 12

C.so Trento 13, Torino

con la Dott.ssa Raffaella
Borio, Psicoterapeuta

27/10/25 | h 17:30 - 18:30

Online su Google Meet

con la Dott.ssa Chiara De
Leonardis, Medical Coach

Inizia un **ciclo di incontri mensili, da ottobre a marzo**, dedicati alle donne che convivono con una **diagnosi di tumore al seno metastatico**.

VIVERE IL CORPO CHE CAMBIA

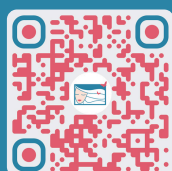
Consapevolezza, movimento e benessere nelle diverse fasi della vita con la **Dott.ssa Elisabetta Vercelli, Personal Wellness Trainer**

- Come cambia il corpo con l'età
- Strategie pratiche per mantenere la mobilità
- La salute e il benessere psicofisico si costruiscono attraverso la consapevolezza

21/10/25
h 17:30 - 18:30

C.so Trento 13
Torino

Evento gratuito
su prenotazione



SCANSIONA IL QR-CODE
per accedere al modulo di
prenotazione degli eventi



gados@gados.org
www.gados.org
+39 335 156 5732



@gados_official