

S.J.A.Mo

AMICI NEL MONDO
PER UN MONDO
AMICO



SEDI SJAMo

SJAMo Albenga
Via Lungocenta C.B., 12
17031 Albenga (SV)

SJAMo Roma
Via Di Sant'Agata dei Goti, 24
00184 Roma

SJAMo Savigliano
Presso Centro Famiglie
Via Mutuo Soccorso, 8
12038 Savigliano (CN)



S.J.A.Mo 

SÃO JOSE' AMICI NEL MONDO

(ONLUS)

ORGANIZZAZIONE NON GOVERNATIVA (ONG)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE
ENTE AUTORIZZATO PER LA COOPERAZIONE IN
MATERIA DI ADOZIONI INTERNAZIONALI

*Adozione e Benessere:
breve corso antistress
per genitori adottivi.*



TECNICHE DI RESPIRAZIONE

- breve presentazione di tutti e del motivo della presenza
- introduzione alle tecniche di rilassamento
- sperimentiamo le tecniche di respirazione
- lavoro di espressione creativa (disegno, scrittura, colori...)
- condivisione a coppie e poi in gruppo con feedback insieme al facilitatore.



TECNICHE DI MASSAGGIO PER IL RILASSAMENTO

- breve presentazione di tutti e del motivo della presenza
- introduzione alle tecniche di massaggio
- introduzione alle tecniche di massaggio di coppia
- lavoro di espressione creativa (disegno, scrittura, colori...)
- condivisione a coppie e poi in gruppo con feedback insieme al facilitatore.

Sede Realizzazione

Albenga, presso centro commerciale
"Le Serre" Ipercoop

L'avvio di ogni incontro è subordinato al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.

Per informazioni telefonare a:
tel. 0182 51854
cell. 346 6627842

TECNICHE DI MEDITAZIONE

- breve presentazione di tutti e del motivo della presenza
- introduzione alle tecniche di meditazione
- sperimentiamo le tecniche di meditazione
- lavoro di espressione creativa (disegno, scrittura, colori...)
- condivisione a coppie e poi in gruppo con feedback insieme al facilitatore.

Quota di iscrizione

La quota di iscrizione per ciascun incontro è di euro 30 da pagare con:
BANCA CARIGE agenzia di
ALBENGA, C/C 16593/80,
IBAN: IT63 E061 75492500 0000 1659 380
oppure

C/C POSTALE n. 16556177 intestato a
Sao Josè Amici nel Mondo,
Banco Posta IBAN: IT98 T076 0110
5000 0001 6556 177
Via Lungocenta C.B. n. 12 – 17031
Albenga (SV)