



Un viaggio tra corpo e mente: la Giornata Internazionale della Donna a Bracciano

Descrizione

Questa mattina il Centro Civico Comunale di Bracciano si è animato in occasione della Giornata Internazionale della Donna, ospitando un evento speciale promosso dallo Sportello Donna del Comune di Bracciano, dal Consiglio di Quartiere "Bracciano Nuova" e dal Cerchio del Benessere, un gruppo di donne professioniste impegnate nella promozione della salute e del benessere.

L'incontro, intitolato "Un viaggio tra corpo e mente: per scoprire e riscoprirsi", ha offerto alle partecipanti l'opportunità di approfondire temi legati al benessere fisico e mentale, grazie agli interventi di diverse discipline.



A inaugurare la giornata è stata **Giulia Sala**, Presidente del Consiglio

Comunale di Bracciano e Delegata alla Parità di Genere e alla Partecipazione, che ha sottolineato l'importanza di momenti di riflessione come questo per valorizzare il ruolo della donna nella società e promuovere la consapevolezza su temi fondamentali. Ci ha tenuto, inoltre, a sottolineare che l'organizzazione di queste iniziative è sempre un lavoro di squadra che ha come obiettivo quello di fare rete tra istituzioni, associazioni e cittadini. *"La partecipazione è un tema su cui l'amministrazione comunale ha investito molto e il Centro Civico vuole esserne il simbolo. Una*

struttura realizzato nel 2014 grazie a una proposta civica e partecipata che questa amministrazione ha
intende farla diventare un centro polivalente e di aggregazione• dichiara la



Lo Sportello Donna, rappresentato da **Barbara Busetto**, si conferma un punto

di riferimento per il supporto e l'ascolto, situato al piano terra del Palazzo Comunale in Piazza del
Comune a Bracciano.



Durante la mattinata, le relatrici hanno affrontato diverse tematiche legate al benessere:

- **Francesca Picone**, Massoterapista-Mezierista e Fisio-Ipnostista, ha parlato dell'importanza della postura con il suo intervento *“Una schiena dritta Ã una persona felice”*.
- **Tiziana Lenzoni**, Naturopata e Operatrice Olistica, ha esplorato la connessione tra corpo e benessere con la relazione *“Il corpo parla”*.

- **Sarah Cervi**, Psicologa-Psicoterapeuta e Self-Love Coach, ha offerto spunti su come risvegliare l'amore per sé stessi con il contributo *«Risveglia l'amore per te stessa e l'equilibrio tra mente, corpo e spirito»*.
- **Antonia M.E. Di Caprio**, Biologa Nutrizionista, ha illustrato come l'alimentazione influenzi il nostro benessere con il suo intervento *«Come gli alimenti condizionano il nostro benessere»*.

L'impegno del Consiglio di Quartiere e della comunità



L'evento si inserisce in un più ampio programma di iniziative che il Comune di Bracciano, in collaborazione con lo Sportello Centro Donna, promuove durante tutto l'anno per offrire alle donne momenti di confronto, crescita e supporto.

Il Consiglio di Quartiere *Bracciano Nuova*, presieduto da **Daniele Perugini**, si è attivato per creare un collegamento tra cittadini, associazioni e amministrazione comunale. L'obiettivo è costruire una rete solida per affrontare insieme le sfide quotidiane del quartiere e proporre soluzioni concrete per migliorare la qualità della vita.

«Questa giornata segna l'inizio di un percorso di vicinanza alla cittadinanza», ha dichiarato Daniele. *«Il nostro scopo è creare un ponte tra il cittadino singolo o le associazioni che lo rappresentano e l'amministrazione comunale, attraverso uno strumento di partecipazione democratica che ci consenta di contribuire in prima persona»*.

Al momento, il Consiglio di Quartiere sta raccogliendo idee e coinvolgendo persone desiderose di dedicare il proprio tempo alla realizzazione di iniziative. L'evento di oggi è stato il primo di una serie di appuntamenti che arricchiranno il calendario delle attività, con l'intento di rendere il Centro Civico un punto di riferimento per la comunità.

Un ringraziamento speciale

Un ringraziamento particolare va a tutte le persone che hanno contribuito alla realizzazione di questa iniziativa, dimostrando che il volontariato e l'impegno condiviso sono il motore di una comunità più forte e consapevole.

L'evento di oggi è stato un'occasione preziosa per ricordare che il cammino verso l'uguaglianza e il benessere passa anche attraverso la consapevolezza e la condivisione. La Giornata Internazionale della Donna non è solo una celebrazione, ma un momento di crescita collettiva, che invita alla riflessione sul valore del benessere, dell'integrazione e della partecipazione attiva nella comunità.

Oltre alla Presidente del Consiglio comunale Giulia Sala, erano presenti all'iniziativa come rappresentanti femminili dell'amministrazione comunale, le **Assessore Ida Maria Nesi e Maddalena Coletta**.

All'evento era presente anche **L'agone**, rappresentato da Paola Forte, che ha seguito l'incontro per la stesura di questo articolo.

Paola Forte

Redattrice L'agone

Foto c

1 di 3







L'agone 2024

















L'agone 2024





L'agone 2024





oplus_32











L'agone 2024









oplus_32

L'agone 2024