



CONSAPEVOLMENTE **DONNE**

TI ASPETTIAMO

Sabato 3 ottobre 2026 a Lucca

Auditorium Cappella Guinigi Scuola Alti Studi IMT

dalle ore 9:30 alle 16:00

Workshop scientifico e sessioni operative



Con il patrocinio di:



Riserva il tuo posto
per l'evento gratuito
entro il 30.09.2026

Per informazioni:
+39 333.4923298



Evento divulgativo



Con il patrocinio di:



CONSAPEVOLMENTE **DONNE**

CONSAPEVOLEZZA PREVENZIONE CONTROLLO

09:00 - 09:30 Accoglienza, iscrizioni e benvenuto

09:30 - 10:20 Saluti Istituzionali Croce Rossa Italiana e Essity

10:20 - 10:40 Salute ginecologica

L'importanza della prevenzione: screening, visite periodiche e stili di vita per la salute intima femminile. Relatrice: Dott.ssa Lucia Vecoli - Ginecologa.

10:40 - 11:00 Prevenzione fratture da fragilità

Strategie di prevenzione e fattori di rischio per mantenere le ossa forti e prevenire le fratture da fragilità. Relatrice: Dott.ssa Veronica Lodovici - Ortopedica.

11:40 - 12:00 Focus pavimento pelvico

La salute del pavimento pelvico: prevenzione, consapevolezza e semplici strategie per il benessere quotidiano. Relatrice: Inf. Rita Mori - Ostetrica.

12:00 - 12:30 Introduzione teorica alle discipline del movimento

Qi Gong e Movimento Consapevole a cura di Silvia Gusmaroli.
Il Metodo Garuda e il Pilates Posturale a cura di Mirta Marsili.

12:30 - 13:10 Tavola rotonda e dibattito aperto

Domande del pubblico e confronto aperto su prevenzione, benessere e stili di vita consapevoli con la Dott.ssa Veronica Lodovici, la Dott.ssa Lucia Vecoli, l'Inf. Rita Mori, Silvia Gusmaroli e Mirta Marsili.

13:10 - 14:10 Rinfresco presso gli spazi del Complesso di San Francesco.

14:15 - 14:45 Laboratorio di Tai Chi & Qi Gong con Silvia Gusmaroli.

14:45 - 15:30 Laboratorio di Pilates & metodo Garuda con Mirta Marsili.

15:30 - 16:00 Conclusioni e saluti finali.



essity

Insieme per promuovere
la salute femminile

Scopri di più sul progetto
 **Intimamente noi**
che supporta le Officine della Salute

