



Il Comune di Sona organizza:

SONA PER LA SALUTE

"Da uno stile di vita sano ad una migliore qualità della vita"



Il corso prevede una parte teorica e una parte esperienziale

PARTE TEORICA

13/09/2017 ore 20:30 (Sala Consigliare Comune di Sona):

"Cibo, Mente e Corpo: strategie multidisciplinari per il benessere psicofisico"

PARTE ESPERIENZIALE

20/09/2017 ore 18:30 (Baita degli alpini di Lugagnano)

- Siamo quello che facciamo: trucchi per sentire il proprio corpo e scegliere l'attività fisica più adatta
- Food coaching: colazioni e merende

23/09/2017 ore 16:00 (Sala Consigliare Comune di Sona)

- Propedeutica e camminata per Sona

25/09/2017 ore 18:30 (Baita degli alpini di Lugagnano)

- Introduzione al Mindful Eating
- Food coaching: Pranzi e Cene

N.B. Le lezioni di food coaching verranno tenute con l'ausilio di uno chef.

Il corso verrà condotto da un'equipe multidisciplinare:

Dott.ssa Pisano Marianna (Psicologa - Psicoterapeuta)

Dott.ssa Di Canio Angela (Psicologa - Psicoterapeuta)

Dott.ssa Oriolesi Giorgia (Medico - Nutrizionista - Agopuntore)

Dott.ssa Etrari Lucia (Fisioterapista)

Indirizzi

Baita degli Aplini: Via Caduti del Lavoro 4, Lugagnano

Sala consigliere: Piazza Roma 1, Sona

Il corso è a numero chiuso.
Prevista quota di partecipazione di 20€.

Per info e iscrizioni:
Dott.ssa Pisano Marianna
3481881190
dr.mpisano@gmail.com