



*Alimentarsi con consapevolezza,
conoscere e gestire lo stress: strumenti
per preservare e migliorare la qualità
della vita in età adulta e senile,
cammina con noi*

15 Giugno 2019 dalle ore 09:00

ORE 09:15 partenza dalla sede per la camminata
panoramica attraverso le colline Moncalieresi

ORE 12:15 pic-nic con pranzo al sacco

ORE 13:30 rientro verso il Giardino Incantato

ORE 14:00 lezione di Taijiquan " L'Arte della Fluidità"

ORE 15:30 intervento dello Psicologo "Conoscere e
gestire lo stress"

ORE 16:30 intervento della Nutrizionista "Alimentarsi
con consapevolezza: strumento per proteggere, lo stato
di salute e migliorare la qualità della vita in età adulta e
senile"

ORE 17:30 – 18:30 merenda Sinoira salutistica

Libertas Fitness Moncalieri a.s.d.

Via Alfieri,40 Moncalieri (TO)

Info: 347-4289240 e-mail: libertasfit@libero.it

Vi aspettiamo !!!!!

Quota di partecipazione €5,00

