

PROGETTO ANAP PIEMONTE 2024

IL BENESSERE NELLA TERZA ETA'

data programmata: domenica 21 luglio 2024 (adesioni entro il 10/07/2024)

location: agriturismo Tenuta La Marchesa - Novi Ligure (AL)

<https://www.tenutalamarchesa.it/agriturismo-con-piscina-piemonte/>

I Principi di integrazione nutrizionale per il benessere cerebrale

convegno

Mattino ore 9:00

Dott.ssa Manuela Borello - naturopata farmacista

1^parte: Apprendimento e memoria: come funziona il nostro cervello;

2^parte: Integrazione Nutrizionale per il Sistema Nervoso (tutte quelle sostanze che promuovono un buon invecchiamento);

3^ parte: gli oli essenziali che ci aiutano dopo i 60 anni;

Pranzo conviviale ore 13,00 ⁽¹⁾

Pomeriggio ore 15:00

Sig.ra Silvia Robotti - istruttore di yoga e meditazione

4^ parte: Tecniche di meditazione per abbassare i livelli di stress; *

5^ parte: Fiori australiani che ci aiutano nell'età della saggezza; *

6^ visita al lago per la fioritura dei fiori di loto* / visita alla cantina (facoltativo).

* attività all'aria aperta da effettuarsi nel giardino dell'Agriturismo o in riva al lago dei fiori di loto (in base a disponibilità)

(1) pranzo 35,00 euro cad. compresi vini

Rif. per adesioni: Giulia Mariotto tel. 0131 286524 e-mail: inapa@confartigianatoal.it

