

TranquillaMente

Vivi il benessere con Vita&Salute

Partecipa ai WEEK-END VITA & SALUTE
per conoscere i consigli di una cucina sana.
Semplici tecniche di massaggio e rilassamento antistress

Vita & Salute
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO ONLUS

I WEEK-END VITA & SALUTE

Si tratta di un primo esperimento pilota che coinvolge le chiese per offrire loro la conoscenza dei principi generali del vivere sano olistico. Sperimentare una cucina vegetariana gustosa, partecipare a un laboratorio di cucina naturale, apprendere semplici tecniche di massaggio, esercizi per gestire lo stress, indicazioni per un'idea equilibrata del messaggio di salute in riferimento alla nostra spiritualità.

A chi è rivolto: ai membri di chiesa e ai loro amici e conoscenti che potranno così ricevere una testimonianza diretta dei nostri valori.

Relatori: medici e psicologi, operatori del settore salute, alimentazione e benessere.

Costi: 89 euro a persona.

Numero massimo di partecipanti: 25.

Date e luogo: 1° week-end: 22-24 marzo; 2° week-end: 19-21 aprile. Entrambi a Poppi

Prenotazione: entro il 15 febbraio per il primo WE; entro il 10 marzo per il secondo.

Info e prenotazioni: tel 055/2326289

info@vitaesalute.net - www.vitaesalute.net