

Propongono

DETOX ... dopo le feste!

CICLO DI 4 INCONTRI "CIBO, EMOZIONI E MOVIMENTO"

*Percorso di gruppo per ritrovare la propria forma fisica ottimale e
... disintossicare mente e corpo con le diete Detox e le semplici tecniche del
rilassamento progressivo di Jacobson.*



Quando? A partire da **LUNEDI' 16 Gennaio 2017 ore 18.30-20.30**

Dove? Presso il **POLIAMBULATORIO ESCULAPIO**, vicolo Fermi 5/A, Albignasego

Date previste: **LUNEDI 16-30 Gennaio, 6-13 Febbraio 2017**

4 incontri a cadenza settimanale, in piccolo gruppo, co-condotti dalla dott.ssa Maria Giardini, psicologa psicoterapeuta, operatrice di training autogeno di base e meditativo-superiore, e dalla dott.ssa Laura Mitaritonna, dietista, esperta di igiene ed educazione alimentare.

Il progetto è sostenuto da associazioni sportive e personal trainer che su richiesta proporranno attività motorie ad hoc in gruppo o in individuale a ciascun partecipante.

Il corso sarà attivato al raggiungimento minimo di iscritti. E' pertanto necessaria l'iscrizione.

Per info e iscrizioni:

Dott.ssa Maria Giardini, cell. 339-7408864, info@studiopsicodramma.it
www.studiopsicodramma.it

Dott.ssa Laura Mitaritonna, cell. 328-4623848, info@studiodieta.it
www.studiodieta.it