

L'Associazione I.R.I.S. propone

"Ben-essere insieme"

Sabato
18 Maggio
2024

Un percorso di esperienze
per aiutarci a stare bene

Mattinata al Museo dei Campionissimi

Ingresso libero

Ore 9.00 Saluto delle Autorità

Ore 9.30 Presentazione **Opuscolo dei Diritti in Oncologia** - A cura dei Volontari I.R.I.S.

Ore 10.00 Conferenza "Impariamo dalla dieta Mediterranea.

La prevenzione con l'alimentazione" - A cura del Dr. Paolo Bellingeri

Ore 12.30 Pranzo con il menù proposto dal Dr. Bellingeri e preparato dagli allievi del Corso Enogastronomico dell'I.I.S. "Ciampini - Boccardo"

È richiesto un contributo minimo di Euro 10,00 cad.

con prenotazione obbligatoria al numero 345-6307483 entro il 15 maggio

Pomeriggio in Biblioteca - Centro di Cultura G. Capurro

Ingresso a Offerta

Dalle ore 14.30 tre laboratori paralleli che si ripetono ogni 90 minuti a creare tre percorsi di benessere

- **Scrittura terapeutica** con la Dr.ssa Daria Ubaldeschi
- **Danza e movimento corporeo** con il maestro Peter Larsen
- **Tecniche di rilassamento e di respirazione orientali** con il maestro Gianluca Taddei

Gradita prenotazione al numero 345-6307483

Con la tua partecipazione potrai aiutarci a mantenere
la gratuità dei servizi dell'Associazione I.R.I.S. ODV

