



FONDAZIONE CR
FABRIANO E CUPRAMONTANA



CICLO DI INCONTRI

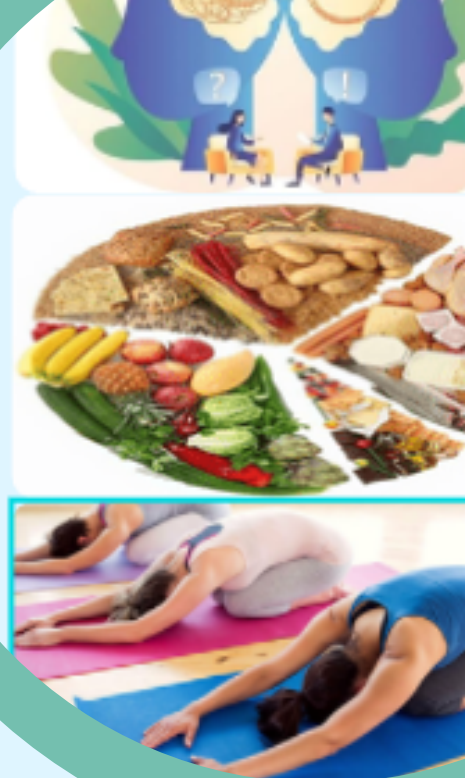
Benessere della mente



Benessere del corpo

LA SALUTE PASSANDO PER MENTE,
ALIMENTAZIONE E CORPO

con Psicologa, Nutrizionista e Personal Trainer



FEBBRAIO 2022:

1 incontro a settimana della durata di 1 ora e mezza

1

- Conosciamo l'ansia
- Cibo: alleato o nemico?

2

- Modello cognitivo di ansia e panico
- Stanchezza fisica/mentale, stati d'animo e alimentazione

3

- Menopausa, Andropausa e situazioni fisiopatologiche
- Strategie di gestione e regolazione emotiva (pt.1)

4

- Ritmi circadiani, alimentazione e squilibri ormonali
- Strategie di gestione e regolazione emotiva (pt.2)

2 incontri a settimana della durata di 1 ora

ATTIVITÀ MOTORIA

- Consentire la conoscenza del proprio corpo e offrire la possibilità di star bene con se stessi e con gli altri, migliorando globalmente lo stato di salute

GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO IN PICCOLI GRUPPI NEL PIENO RISPETTO DELLE
NORMATIVE ANTI-COVID

Il ciclo di incontri è ripetibile nei mesi successivi

📍 Via Campo Sportivo 10, 60044 Fabriano

PER PRENOTAZIONI/INFORMAZIONI
TELEFONA O INVIA UN MESSAGGIO:
3894975028

 Family Care - Fabriano

 family_care_fabriano

