



Associazione LA SVOLTA

I VENERDÌ DELLA SALUTE

di Angelo Cospito

Venerdì 15 novembre 2019

dalle ore 20.00 alle ore 21.30

Studio medico dott. Angelo Cospito , via Metauro 5

Discuteremo di:

ALIMENTAZIONE OLISTICA : quale cibo per ritrovare saggezza ed equilibrio?

*È risaputo fin dai tempi antichi che una nutrizione ben scelta, contribuisce a preservare e a migliorare la nostra salute e ci evita l'instaurarsi della malattia. Ma bisogna domandarci anche se: si possono trovare delle soluzioni idonee per comprendere la gioia della vita attraverso l'alimentazione? **Quali mezzi abbiamo a disposizione per mantenerci sani, creativi e felici** mentre viaggiamo alla scoperta di noi stessi e delle meraviglie di questo spettacolare pianeta assieme ai nostri compagni di avventura? Per dirla in una parola **oltre alle scelte nutrizionali e di esercizio fisico, dobbiamo necessariamente praticare le tecniche orientali della respirazione e meditazione** per rallentare i processi d'invecchiamento e seguire il vero binomio corpo e mente...olisticamente parlando.....*

L'incontro sarà tenuto dal dott. Angelo Cospito

Presenta e coordina l'incontro Patrizia Massa

Ingresso libero

È obbligatoria la prenotazione che dovrà avvenire entro e non oltre le ore 20.00 di giovedì 3 ottobre 2019 al seguente numero di whatsapp 3518172612

L'incontro sarà revocato qualora non venga raggiunto il minimo di 8 partecipanti..

Per informazioni:2

Tel. 348 7148700 – e-mail: associazionelasvolta@gmail.com www.associazionelasvolta.com