



COMUNICATO STAMPA

“La prevenzione come scelta quotidiana e la terapia del BEN-ESSERE”

Martedì 3 dicembre 2019 - ore 21

Cittadella del Volontariato - Via Giovanni XXII, 8 – Chieri TO

Ingresso libero

L'incontro, terza conferenza del corso di formazione-aggiornamento promosso da V.I.T.A. ODV, presenta le tematiche della prevenzione come scelta quotidiana e del benessere fisico-psichico attraverso tecniche ed attività diverse, alcune delle quali proposte dall'associazione.

La dott.ssa Adriana Zarrella porterà la sua esperienza di medico di base e parlerà di attività che promuovono benessere, illustrando in particolare la tecnica della risata incondizionata terapeutica.

La dott.ssa Anna Varetto, biologo- nutrizionista, presenterà i risultati del laboratorio di cucina seguito da 19 socie dell'associazione e richiederà poche, semplici regole per la scelta degli alimenti nella vita di tutti i giorni, privilegiando la stagionalità, la filiera corta e “virtuosa” del territorio.

Illustreranno la loro disciplina e la loro esperienza quattro volontarie dell'associazione V.I.T.A.: Valeria Giulini, fisioterapista; Silvia Martini, esperta di biodanza; Luciana Flesia ed Elena Brunetti per lo shiatsu, il rilassamento e la meditazione.

Introdurrà e modererà l'incontro Valeria Martano, presidente di V.I.T.A. OdV

Per tutti, non solo per le donne che escono da un percorso di malattia, è importante riflettere sulle scelte e sulle esperienze che possono migliorare la qualità della vita. Il cambiamento insieme è più facile, incide sui comportamenti, crea buone abitudini nella condivisione e nel confronto.

Contatti:

329 972 5792

associazionevitachieri@gmail.com

VIVERE IL TUMORE ATTIVAMENTE - V.I.T.A. ODV

Via Papa Giovanni XXIII 8 - 10023 Chieri TO

Cell. 329.972.57.92 - www.associazionevitachieri.it associazionevitachieri@gmail.com

C.F. 90016750011 - Iscr. Reg. Regionale del Volontariato n°. 517/28.1 del 13/12/1999