



SALUTE E BUONUMORE

22 GENNAIO 2017

Centro Rosa Marchi - Via P. Nenni 11, Bologna

Una giornata all'insegna del connubio fra salute, movimento e buonumore. Per mantenersi in buona salute è necessario muoversi e mangiare correttamente, ugualmente, la risata e il buonumore hanno grandi benefici per la salute, soprattutto quando condivisi con gli altri.

Non solo ci divertiremo insieme, ma impareremo qualcosa in più per il nostro benessere e per uno stile di vita sano.

Programma:

9:30 – Registrazione partecipanti

10:00 – Camminata (in caso di maltempo attività motoria al chiuso)

11:30 – Davide Dalfiume, attore comico: *La comicità colora la vita*

13:00 – Pranzo

14:30 – Gerardo Astorino, medico: *Salute e alimentazione*

15:30 – Barbara Alzani, istruttrice di danza: *Il ballo della risata*

16:30 – Lavoro di gruppo e conclusioni



Costo giornata: 40,00 Euro, pranzo incluso.

Informazioni e iscrizioni: 339 4449494 – exflumen@gmail.com