

# MENTE E CORPO IN ARMONIA

con l'aiuto delle medicine complementari



Ciclo di incontri teorico-pratici per imparare a prendersi cura di se stessi, migliorare la propria qualità di vita e promuovere il benessere di Anima, Mente e Corpo. Insieme impareremo ad osservare i più comuni disturbi quotidiani sotto una prospettiva di veduta differente, approfondiremo l'antica conoscenza delle medicine tradizionali e vedremo le tecniche e i rimedi naturali per prendercene cura.

**Scegli l'orario che più ti fa comodo:  
18:00-20:00 o 20:30-22:30!**

## Il benessere dell'apparato respiratorio

Martedì 22 gennaio 18:00 - 20:00 oppure 20:30 - 22:30

## Il benessere della pelle

Martedì 12 febbraio 18:00 - 20:00 oppure 20:30 - 22:30

## Arriva la primavera: migliorare le difese immunitarie con un intestino in forma

Martedì 26 marzo 18:00 - 20:00 oppure 20:30 - 22:30

## Aprile, dolce dormire! Rimedi per una mente lucida

Martedì 16 aprile 18:00 - 20:00 oppure 20:30 - 22:30

## Star bene in movimento: il benessere dell'apparato muscolo-scheletrico

Martedì 7 maggio 18:00 - 20:00 oppure 20:30 - 22:30

**Costo** 20 euro per evento singolo, 80 euro per il pacchetto.

### Condotta da:

Dott.ssa Sara Argirò *Infermiera, Naturopata, Operatrice Ayurvedica, Reflessologa plantare*

Dott. Simone Quagliata *Infermiere, Naturopata, Floriterapeuta, Operatore di Training Autogeno*

**Prenotazione obbligatoria** al 348 8462226 o 347 2497849 (max 10 partecipanti per gruppo).