



*Alimentarsi con consapevolezza,  
conoscere e gestire lo stress: strumenti  
per preservare e migliorare la qualità  
della vita in età adulta e senile,  
cammina con noi*

**15 Giugno 2019 dalle ore 09:00**

**ORE 09:15** partenza dalla sede per la camminata  
panoramica attraverso le colline Moncalieresi

**ORE 12:15** pic-nic con pranzo al sacco

**ORE 13:30** rientro verso il Giardino Incantato

**ORE 14:00** lezione di Taijiquan " L'Arte della Fluidità"

**ORE 15:30** intervento dello Psicologo "Conoscere e  
gestire lo stress"

**ORE 16:30** intervento della Nutrizionista "Alimentarsi  
con consapevolezza: strumento per proteggere, lo stato  
di salute e migliorare la qualità della vita in età adulta e  
senile"

**ORE 17:30 – 18:30** merenda Sinoira salutistica

**Libertas Fitness Moncalieri a.s.d.**

**Via Alfieri,40 Moncalieri (TO)**

**Info: 347-4289240 e-mail: [libertasfit@libero.it](mailto:libertasfit@libero.it)**

**Vi aspettiamo !!!!!**

**Quota di partecipazione €5,00**

