ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

“Pilates&Wellness”: Quattro incontri per il Benessere Psicofisico a L’Aquila

11 Luglio 2024



“L’Aquila – L’Associazione L’Albero della Vita organizza **“Pilates&Wellness”**, un evento dedicato al benessere psicofisico articolato in quattro incontri, con l’obiettivo di sensibilizzare la cittadinanza sull’importanza del benessere fisico e psicologico in un’epoca frenetica.

Programma degli Incontri:

- **“Pilates al Tramonto”**: Tre sessioni di Pilates guidate dall’istruttrice **Ulania Perilli**, che si terranno nella suggestiva cornice del Parco del Sole. Le date sono: **31 agosto**, dalle 18:00 alle 19:00; **7 settembre**, dalle 18:00 alle 19:00; **14 settembre**, dalle 18:00 alle 19:00.

- **“Nutrizione Consapevole”**: Un incontro conclusivo con la biologa nutrizionista **Dott.ssa Milena Mennea** e la psicologa psicoterapeuta **Dott.ssa Simona Papi**, per esplorare il legame tra alimentazione e benessere psicologico. Questo incontro si terrà presso la sede dell’associazione in viale Corrado IV il **21 settembre** dalle 17:00 alle 18:30. Seguirà, poi, un aperitivo di saluto.

L’evento, mira a fornire **strumenti pratici per migliorare la salute fisica e mentale**, promuovendo uno stile di vita consapevole e attivo. Gli incontri, per ragazzi e adulti senza limiti d’età, sono pensati per creare un ambiente intimo e familiare, favorendo la nascita di nuove amicizie e relazioni di supporto reciproco.
Iscrizioni: I posti sono limitati per garantire un’esperienza di qualità. Per informazioni sul costo e sulle iscrizioni, inviare una e-mail all’indirizzo info.alberodellavita.aq@gmail.com o scrivere su messenger a L’Albero della Vita ONLUS. “

