

GLI EFFETTI DEL MOVIMENTO SULLA MENTE E SUL CORPO

SABATO 23 MAGGIO 2020



PROGRAMMA

8.30-9.00 Registrazione partecipanti

9.00-10.00: L'attività fisica e i benefici su mente e corpo. Cenni di letteratura scientifica

10.00-11.00: Effetti positivi dell'attività motoria sull'ansia, tono dell'umore, motivazione e benessere psichico in generale

11.00-11.15: Coffee break

11.15-12.30: Quali programmi motori; tipologie e destinatari

12.30-13.30: esercizi pratici e discussione finale

**N.B INDOSSA ABBIGLIAMENTO COMODO
E PORTA CON TE UN MATERASSINO**

DOCENTE

Prof.ssa Anna Cantagallo fisiatra e neurologa

DESTINATARI

Chiunque voglia imparare a star bene attraverso il movimento

SEDE

Braincare Srl Via Fornace Morandi 24/c
campanello 27- 35133 Padova

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

100 euro+ IVA versare tramite bonifico (IBAN IT

70Q0326812100052832701030)

la quota e inviare la ricevuta di pagamento all'indirizzo info@braincare.it.

In risposta riceverai la scheda di iscrizione da compilare

BRAIN CARE
VIVI LA TUA MENTE
BRAINFOOD BRAINPOWER BRAIN ACADEMY