

## **SALUTE E BENESSERE**

*Otto incontri presso la Sala Consigliare Via f.lli Vitrani,9 Villarbasse il lunedì ore 10.00 – 12.00 in presenza e OnLine su Zoom.*

**04/12/2023** dott. Dario DESTEFANIS :

- Progetto longevità Villarbasse come Okinawa

**11/12/2023** dott. Luciano GEMELLO:

- Sarcopenia, ginnastica da divano, non ci sono più scuse.

**15/01/2024** dott. James ERUPPAKKATTU:

- Creare lo spazio vuoto, liberare la mente dal troppo pieno.  
Respirazione, rilassamento profondo.

**22/01/2024** d.ssa Barbara GIORGIS:

- Epigenetica, la nostra salute è nelle nostre mani.

**19/02/2024** dott. Alberto ASTESANO:

- Come affrontare le ansie che tolgono la voglia di vivere.

**26/02/2024** dott. Alberto COMUNE:

- Perché la musica è sempre terapeutica.

**11/03/2024** dott. Federico VIETTI:

- Storia della medicina.

**18/03/2024** dott. Federico VIETTI:

Gli esami ematologici. Le anemie.