

I PERCORSI DI BENESSERE

Prendersi cura di sé non dev'essere una cosa superflua, soprattutto quando si tratta di vivere al meglio ogni fase della vita.

Maphra Medical Center

presenta un corso pensato appositamente per accompagnare i partecipanti in un percorso di benessere completo che unisce corpo, mente e alimentazione.

Tre professionisti sanitari qualificati guideranno gli incontri:

- **Un osteopata che aiuterà a comprendere e prevenire i disturbi legati a postura, equilibrio e dolori articolari**
- **Un nutrizionista offrirà indicazioni e consigli pratici per un'alimentazione sana, gustosa e su misura per ogni evenienza**
- **Una psicologa che accompagnerà alla scoperta di strumenti per allenare la mente, comprendere meglio sè stessi e coltivare relazioni serene e appaganti**



Un percorso concreto, accessibile e ricco di spunti pratici da poter subito utilizzare nella vita di tutti i giorni, in un clima accogliente pensato per favorire il confronto, la condivisione e la socialità tra i partecipanti.

Non semplici lezioni teoriche, ma un'occasione autentica di crescita personale, per imparare a conoscere meglio il proprio corpo e la propria mente, prevenire i piccoli e grandi disagi dell'età e riscoprire il piacere di stare bene, con se stessi e con gli altri.

Un'opportunità pensata per chi desidera vivere con energia, consapevolezza e serenità per intraprendere insieme con entusiasmo questo percorso di salute e benessere.



Docente	MAPHRA MEDICAL CENTER			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Lunedì	17,00/18,00
Date	Nov. 2, 16,30	Gen. 18	Feb. 1,22	