

STAGIONI & Salute

Adattare l'organismo ai
cambi stagionali con l'aiuto

dei ritmi

Per l'uomo moderno, è sempre più difficile perché affaticato dallo stress, dai sovraccarichi, dai sovertimenti climatici in corso, da un'alimentazione squilibrata, è fondamentale approfondire le situazioni critiche che l'organismo subisce per il solo fatto di essere sottoposto ai cambi di stagione. Da qui un ciclo di incontri pensato per riconoscere i disturbi più frequenti e i relativi rimedi e metodi per far sì che l'organismo possa più facilmente e rapidamente possibile adattarsi alle variazioni stagionali.

[Relatrice **Debora Bianchi**, naturopata]

Ciclo di incontri ad **ingresso libero**.



[Martedì 25 Febbraio 20.30]
DORMIRE SEGUENDO LA NOSTRA
NATURA



[Martedì 17 Marzo 20.30]
PREVENIRE LE ALLERGIE
PRIMAVERILI



[Martedì 10 Aprile 20.30]
LA DIETA: DETOX



[Martedì 9 Giugno 20.30]
L'INTESTINO : IL GRANDE REGISTA
DELLA NOSTRA SALUTE

CONFERENZE SOSPESE