



**CICLO DI INCONTRI
SULL'ALIMENTAZIONE**

**lunedì
25 novembre
ore 19:30**

INCONTRO YOGA E NUTRIZIONE RAFFORZARE GLI EQUILIBRI

RELATRICE

Dott.ssa Gisele Flores, Dietista

Laurea Magistrale in Scienze delle
professioni sanitarie Tecnico
Diagnostiche, Università degli Studi
di Padova

Laurea in Dietistica,
Università degli Studi di Padova
Diploma in Naturopatia
con indirizzo Nutrizione Umana

LIBRE!

**INTERRATO DELL'ACQUA MORTA,
#38 - VERONA**

PER PRENOTARE

EMAIL gisele@fftverona.it TEL 340 5609797

**PER ULTERIORI CORSI VISITATE
www.fftverona.it**

QUAL È IL RAPPORTO FRA ALIMENTAZIONE E YOGA?

Ciò che mangiamo ci definisce, plasma chi siamo e non può essere considerato un aspetto separato dai nostri valori. Come lo yoga, la nostra alimentazione deve nutrirci e rinforzarci, deve essere consapevole e bilanciata in tutti i sensi! La conoscenza di alcuni "alimenti chiavi" per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale e durevole nel tempo è l'obiettivo di questo incontro! Vedremo come comporre la nostra alimentazione quotidiana riportandoci con le regole della nutrizione nel linguaggio dello yoga e dei suoi propositi!

PRENOTATE SUBITO!

QUOTA DI PARTECIPAZIONE €10