



FONDAZIONE
DI PIACENZA E VIGEVANO



FONDAZIONE
DI PIACENZA E VIGEVANO

Ginnastica *Antistress*

*Esercizi alla portata di tutti
per ritrovare la serenità*



Lunedì 11 Febbraio 2002

Via S. Eufemia, 12 - 29100 Piacenza
Tel. 0523-31.11.16 Fax 0523-31.11.90
fondazpc@tin.it www.lafondazione.com

Ginnastica Antistress

*Esercizi alla portata di tutti
per ritrovare la serenità*

Auditorium della Fondazione
di Piacenza e Vigevano
via S. Eufemia, 12 - Piacenza

*Precederà l'incontro un'intervista del presidente
del Gruppo Comunale Aido di Piacenza Alfredo Malpezzi,
che parlerà sul tema "La situazione del trapianto oggi"*

I L P R O G R A M M A

Lunedì 11 Febbraio 2002 ore 20.45

Che cos'è lo stress?

Come nasce e come si elimina?

I sei punti del benessere

Gli esercizi più efficaci

Come rilassarsi in ogni luogo e in ogni momento

RELATORI

Dott. Rosario Alfano

*Responsabile del progetto 'benessere naturale' nei centri
Lifenergy di Piacenza e Cremona; riflessologo, floriterapeuta,
insegnante di tecniche di rilassamento*

Prof. Paolo Mazzocconi

*Posturologo, Kinesiology, Idrochinesiologo, docente di
riabilitazione ortopedica, diplomato I.S.E.F.*

Dibattito e intervento del pubblico



Gruppo Comunale
di Piacenza

