



Organizza
DUE MOMENTI DEDICATI ALLA DIMENSIONE DELLA VITA FEMMINILE



il 5 e il 6 Ottobre 2019
EVOLUZIONE DONNA

**ADOLESCENZA:
"SBOCCIARE ALLA VITA"**

**ETA' ADULTA E...OLTRE
"MISTERO E SAGGEZZA"**

**UOMO:
SPETTATORE, COMPAGNO**

SEDI:

SABATO 5 OTTOBRE 2019

A VILLA DRAGHI A MONTEGROTTO TERME

Dalle ore 9:00/9:30 Accoglienza e registrazione partecipanti

Inizio Seminario dalle ore 9:30 alle ore 15:00

Dal parcheggio esterno proseguire per altri 500 mt a piedi verso la villa

DOMENICA 6 OTTOBRE 2019

PRESSO FISIOSPORT CIVITAS VITAE

Via Venzone 72/2 – Padova (Zona Mandria)

Dalle ore 9:00/9:30 Accoglienza e registrazione partecipanti

Inizio Seminario dalle ore 9:30 alle ore 17:30



Circolo Arci Nuova
Associazione



Comune di
Montegrotto Terme



PROGRAMMA

Le due giornate prevedono l'alternarsi di spiegazioni teoriche e attività pratiche con:

- Hatha Yoga per sperimentare e ritrovare il piacere di essere donna
Marini Isabella Insegnante di Yoga diplomata I.S.F.Y.
Esperta in tecniche a mediazione corporea.
Presidente di Isarian Yoga Associazione Culturale aps.
- Il prezioso contributo della ginecologa Dott.ssa Guarini Elisabetta
Medico specialista in Ostetricia e Ginecologia
e della Psicologa e Psicoterapeuta Dott.ssa Amore Emilia.
- L'importanza dello sport nella vita della donna con dimostrazione di Camminata Nordica.
Targa Angela Maestro SINW di Nordic Walking
e Personal Trainer Ways di Nordic Power e Nordic Ritmico.
- Parleremo di alimentazione nelle fasi della donna.
Dott.ssa Germano Stefania Laureata in Dietistica/Dietetica/Dietoterapia,
presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Padova.
Libera Professionista in Abano Terme e consulente alimentare Servizio Dietetico
Fisiosport Padova.
E la Dott.ssa Zannoni Sonia Laureata in Dietistica/Dietetica/Dietoterapia,
presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Padova.
Libera Professionista presso poliambulatori di Padova e Provincia.
Consulente per le mense scolastiche dei Comuni Di Montegrotto Terme
e dell'Unione Medio Brenta.
- Ci immergeremo nei sensi per gustare saporite ricette con combinazioni studiate
per la vita della donna, preparate dallo Chef degli astronauti Dott. Polato Stefano
Direttore Space Food Lab di Argotec (Torino), che collabora con l'Agenzia
Spaziale Europea e con diversi Istituti Universitari.

INGRESSO LIBERO

PER INFORMAZIONI CHIAMARE 333 73 87 583

E' consigliato un abbigliamento comodo.

Procurarsi il tappetino e un cuscino per la pratica yoga.

**Per i pasti delle due giornate è obbligatoria la prenotazione
via mail: isarianyoga@gmail.com entro il 30/09/2019.**

I coffee break delle due giornate sono gentilmente offerti con i prodotti biologici da Natura Sì.