



INSIEME NELLA PREVENZIONE
MENS SANA IN CORPORE SANO
INCONTRO PRATICO DI CONSAPEVOLEZZA

L'argomento non è nuovo; ma comunque a volte vengono trascurate le connotazioni di piccole abitudini errate che ripetute nel tempo possano portare le persone a dei risultati davvero spiacevoli. Sostituendoli invece per quelli sani nella vita quotidiana, possono condurci nella via di un continuo miglioramento. Veramente PREVENIRE sarà sempre meglio che CURARE per le persone che vogliono costantemente migliorare la propria qualità di vita.

Momento dedicato a esercizi pratici, di facile inserimento giornaliero, in modo da aiutarci a condurre una vita più sana.

Semplici ed Efficaci a livello Terapeutico:

- Respiro / • Rilassamento / • Concentrazione / • Memoria / • Riequilibrio Cardiorespiratorio / • Aumento della flessibilità delle articolazioni, ecc.,

possono aiutarci a qualsiasi età a prevenire o migliorare malattie o disfunzioni già in corso, come:

- Balbuzie / • Dislessie / • Deglutizione Atipica / • Ictus / • SLA / • Alzheimer /
- Attacchi di Panico / • Ansia / • Stress / • Depressione / • Apnea / • Raffreddori / • Sinusite . . .

Imparare a conoscere ciò che fa bene al corpo può fare la differenza nel migliorare la qualità della vita.

Osservare sempre in una visione di insieme, buon senso, e interpretazioni equilibrate in una globalità di STILE DI VITA. Ogni aspetto conta ed è importante.

Incontro pratico interattivo di 2 ore circa, del valore di €10 a persona, presso **MACROLIBRARI STORE, Via Emilia Ponente 1705, Diegari di Cesena.**

Venerdì 05/12/2014 dalle ore 17.30 alle ore 19.30

MIRIAM GAGLIANO: Terapeuta della Comunicazione, prende il suo titolo all'estero, dove svolge la professione nell'educazione e rieducazione nei diversi settori della comunicazione, anche come docente Universitario. Continua poi la sua attività in Italia, Tiene percorsi individuali e di gruppo dall'età infantile all'età geriatrica, utilizzando una varietà di metodi.