

PILLOLE DI BENESSERE

Appuntamenti online per il personale delle APSP
novembre - dicembre 2024



Nell'ambito del Distretto Family Audit, le 30 APSP aderenti insieme ad Upipa hanno pensato di offrire alcuni appuntamenti per **favorire l'adozione di stili di vita sani e promuovere il benessere** a tutte le persone che lavorano negli Enti

La partecipazione è libera e gratuita

"Come un ghiro": cos'è il sonno e alcuni spunti ed esercizi utili per favorirlo

con la dott.ssa Gabriella Marmondi, psicologa e psicoterapeuta, psicologa presso le APSP della Valle del Chiese
giovedì 21 novembre dalle 17.30 alle 19.00, online

Alla ricerca della propria fiammella interiore con la meditazione danzata - sessione di movimento libero

con Serena Rosi, animatrice dell'APSP "Casa di Riposo Giovanelli" di Tesero, teacher mindfulness e leader yoga della risata e joy dance
lunedì 9 dicembre dalle 17.30 alle 19.00, online

Se ti interessa, iscriviti [qui](#). Se non puoi partecipare alla diretta, iscriviti lo stesso: riceverai un link con la registrazione e avrai tempo un mese per vederla



NB: invieremo il link un paio di giorni prima dell'appuntamento e poi di nuovo il giorno stesso: **se non la ricevi, controlla nello spam!**

**Per ulteriori informazioni:
elena.malfatti@upipa.tn.it**

