

BUONO COME IL PANE

**Percorsi tra fitness e alimentazione
Incontri Online gratuiti - Iscrizione obbligatoria**

Percorso realizzato da Nosotras Onlus con finanziamento del Progetto ICARE



Cosa fa bene al nostro corpo? E alla mente?

Dall'alimentazione al benessere per prevenire malattie e crescere in serenità. Dieci incontri sulla nutrizione e altrettanti appuntamenti di fitness per scoprire come le varie culture hanno sviluppato l'idea di relazione tra corpo e anima.

In compagnia di nutrizioniste, psicologhe, trainer professioniste, anche se online, scopriremo cosa fa bene al nostro corpo per far star bene anche la nostra mente.

Argomenti che verranno trattati negli incontri sulla nutrizione:

Alimentazione corretta e stili di vita; il significato culturale dell'alimentazione; piramide alimentare e dieta mediterranea; l'economia dell'alimentazione corretta; ricette a confronto.

Argomenti trattati negli incontri di fitness:

Corretti stili di vita ed esercizio quotidiano; appunti di yoga, pilates e tai qi.

Chi può partecipare? Donne migranti e donne richiedenti asilo e asilanti.

Come si partecipa? Mandando una mail con oggetto: **BUONOCOMEILPANE** all'indirizzo donnenosotras@gmail.com chiedendo di partecipare al corso e indicando nome e cognome, età e numero di telefono.

Quando mi iscrivo? Dal 29 marzo al 15 aprile

Quando iniziano i corsi? Dal 19 aprile al 30 giugno; due volte alla settimana, per un'ora online.

Dove trovo il link? Ti verrà mandato per mail e per whatsapp dalla tutor d'aula assieme al calendario degli incontri.

Per informazioni: 055/2776326 dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 oppure scrivendo una mail a donnenosotras@gmail.com