**PROGRAMMA VACANZA “MENS SANA IN CORPORE SANO. NUTRIZIONE E STILI DI VITA**

**22/25 SETTEMBRE**

UNA MENTE SANA IN UN CORPO SANO NON E’ UN’UTOPIA. UN’ALIMENTAZIONE SANA E BILANCIATA INSIEME AD UN CORRETTO STILE DI VITA SONO ALLA BASE DI UN EQUILIBRIO MENTE CORPO. IN QUESTA BREVE VACANZA BENESSERE, CONDOTTA DA DUE PROFESSIONISTI DELLA SALUTE, UNA NUTRIZIONISTA ED UNA PSICOTERAPEUTA, SI AFFRONTERANNO ALCUNI PUNTI CRUCIALI PER LO STAR BENE, STANDO IN FORMA.

**GIOVEDI 22 SETTEMBRE**

H 15 ARRIVO E REGISTRAZIONE

H 17 PRESENTAZIONE DEL LAVORO. INCONTRO CON LA PSICOTERAPEUTA E CON LA NUTRIZIONISTA

H 19 YOGA

H 20.30 CENA

**VENERDI 23 SETTEMBRE**

H 9.30 INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA. RIDEFINIZIONE DELL’ALIMENTARSI

H 11 PASSEGGIATA CONSAPEVOLE

H 13 PRANZO

H 17 YOGA E RILASSAMENTO

H 20 CENA

H 22PROIEZIONE FILM E TISANA

**SABATO 24 SETTEMBRE**

H 8.30 COLAZIONE

H 9.30 MINDFULNESS A TAVOLA

H 11.30 PASSEGGIATA CONSAPEVOLE

H 13.30 PRANZO

H 17 INTRODUZIONE TEORICA ALLA NUTRIGENETICA

H 20 CENA

**DOMENICA 25 SETTEMBRE**

H 8.30 COLAZIONE

H 10 ESCURSIONE NATURALISTICA

H 13.00 PRANZO

**NUMERO MINIMO 4 PERSONE**

**IL PREZZO A PARTIRE DA € 100,00 A PERSONA AL GIORNO**

**IL PREZZO INCLUDE CAMERA CON TRATTAMENTO DI PERNOTTAMENTO E COLAZIONE E CORSO**