

PALESTRA DI VITA, Over 60

Fermati un istante. Dai alla tua mente il tempo di raggiungerti



BIBLIOTECA DI ALBINO

4 DATE MARTEDI dalle 9.15 alle 10.15

**Esercizi per
il corpo e il
respiro**

6 ottobre
13 ottobre
20 ottobre
27 ottobre

**Esercizi per
la mente,
per
mantenerla
attiva**

Momenti di
**educazione
alla salute**



Un contesto
positivo in cui
sentirsi
**ascoltati e
supportati**

La Palestra di vita è un metodo di lavoro di gruppo, nato nel 1985, praticato da conduttori in continua formazione e iscritti al relativo albo. Mira a sostenere l'invecchiamento attivo, dal punto di vista fisico e mentale e la relazione. Aiuta a ritrovare motivazione e voglia di fare, praticare uno stile di vita sano, pensare positivo e riattivare l'empowerment.

Per info e iscrizioni :

3408440632 o palestradivitabergamo@gmail.com

4 incontri 30 euro

con il patrocinio della città di Albino

