



Walk in Balance

equilibrio tra corretta attività motoria,
giusta alimentazione e benessere mentale



Domenica 30 maggio 2021 - tutto il giorno

LA SALUTE VIEN MANGIANDO... E CAMMINANDO

Seminario su **NUTRIZIONE** e corretto **MOVIMENTO**
come strumenti per vivere in **SALUTE**.

Presso l'Azienda Agricola Fattoria Didattica
"Api Libere" Codemondo Reggio E.

Con la partecipazione straordinaria del
dottor Marcantonio Panichi
Biologo Nutrizionista e formatore **WIB**



Un'occasione per conoscere le recenti scoperte mediche sulla relazione tra alimentazione, evoluzione e biologia. Durante il seminario si alterneranno **conferenze su alimentazione** dove si parlerà di:

- macro e micro nutrienti
- metabolismo energetico, microbioma
- patologie legate al cibo e allo stile di vita
- integratori, fitoterapia,

a **camminate** dove si lavorerà su:

- postura e corretta deambulazione
- Chi Kung e Tai Chi Chuan

L'iniziativa si svolgerà nel rispetto delle normative in vigore per la sicurezza COVID 19, per questo è a numero chiuso con **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**.

**Le iscrizioni vanno fatte
ENTRO lunedì 24 maggio**

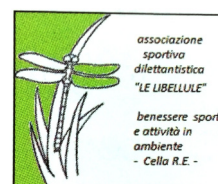
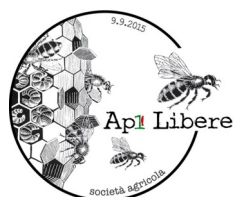
La quota di partecipazione al seminario è di 20,00 Euro, e non comprende il pranzo.

Il pranzo da asporto sarà preparato da "La Bottega Italiana - Agricucina" di Reggio E.

Per prenotazioni: info@incia.coop

Per informazioni: 348 7915178

www.incia.coop



REGGIO GAS
VERDE & BLU
TREKKING ALPINISMO AVVENTURA

via D. Cecati 3/1 - Reggio Emilia
tel e fax 0522-431875 • info@reggiogas.it • www.reggiogas.it

Tien Shou
Tai chi chuan yang

EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO