



Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

SERATA SULLA PREVENZIONE SALUTE, BENESSERE E BIOHACKING

Dove: Sala corsi "Spazio Bigaran" Via Torre Verde 21 - Trento

Quando: 19 dicembre

Quote di partecipazione

Soci: € 10,00

Posti disponibili: 50 (minimo 15)

Orario: 18:30

Iscrizioni a partire dalle ore 13:00 di venerdì 29 novembre presso la sede del circolo contestualmente al pagamento della quota.

- **Unisciti a Noi per una Serata Dedicata alla Tua Salute e al Tuo Benessere!**

Sei pronto a scoprire nuovi strumenti per migliorare la tua qualità di vita e prevenire i malesseri comuni? Questa serata è un'opportunità unica per esplorare pratiche moderne e antiche che ti aiuteranno a prendere il controllo del tuo benessere.

- **Cosa Aspettarti dalla Serata:**

1- Biohacking: Ottimizzare il Corpo e la Mente

Un esperto di Biohacking ti guiderà attraverso tecniche avanzate per migliorare il tuo corpo e la tua mente. Parleremo di come usare la scienza e la tecnologia per ottimizzare le prestazioni fisiche e cognitive, aumentando l'energia, migliorando il sonno e rafforzando il sistema immunitario.

2- Prevenzione e Cura: La Visione di un infermiere

Un'infermiera professionista con esperienza clinica condividerà le sue conoscenze su come prevenire le malattie attraverso abitudini quotidiane e l'importanza dei controlli regolari. Affronteremo insieme come ascoltare il nostro corpo, come affrontare i segnali di allarme e come agire prima che i problemi si manifestino.

Crdp

Via Mantova 67, 38122 Trento

Tel 0461-495126

E-mail: circolo@provincia.tn.it

www.circolopat.it

3- *Riflessologia Plantare e Benessere Olistico*

Un'operatrice olistica esperta in riflessologia plantare ti introdurrà alle pratiche naturali per migliorare il flusso energetico del corpo, stimolare i punti riflessi sui piedi e favorire un equilibrio tra mente e corpo. Scopri come la riflessologia può alleviare stress, dolori e disturbi cronici.

- **Argomenti Trattati Durante la Serata:**

- Cos'è il Biohacking?*

- Strategie scientifiche per migliorare salute, prestazioni e longevità.

- Prevenzione e Cura Quotidiana*

- Come affrontare la salute con approccio proattivo e consapevole.

- Tecniche di Riflessologia Plantare*

- Come il tocco mirato può riequilibrare e rigenerare il tuo corpo.

- Stile di Vita Sano: Consigli e Strategie*

- Alimentazione, movimento, sonno e gestione dello stress come pilastri fondamentali per il benessere.

- **Perché Partecipare?**

- Impara come migliorare la tua salute in modo semplice e pratico.
 - Scopri tecniche di Biohacking, prevenzione e benessere naturale.
 - Approfitta dell'esperienza di professionisti provenienti da settori diversi.
 - Un'occasione per fare domande, approfondire e scoprire come prendere in mano il tuo benessere.

Unisciti a noi e inizia il tuo viaggio verso una vita più sana, equilibrata e consapevole!
La prevenzione inizia oggi, il tuo corpo ti ringrazierà!

Il consigliere responsabile

Ivano Marchi