

Organizza

per la serie “Approcci naturali per i disturbi più comuni”

Diretta Zoom Martedì 10 gennaio ore 20,45

“Dormire bene, fondamentale per il nostro benessere”

Cosa fare in termini naturali se non è ristoratore?

Durante il sonno il corpo riduce le sue funzioni fisiologiche, la temperatura si abbassa, il metabolismo rallenta, la pressione sanguigna si stabilizza e i tessuti si rigenerano. Dormire bene consente inoltre di dare nuova “linfa” alla memoria e permette di essere più vigili e attenti durante la giornata.



Relatori: Melissa Villa e Carlo Montagnino Naturopati

Evento gratuito aperto a tutti - per info, iscrizioni e richiedere il link d'ingresso 351.5828819 (usare Whatsapp)

