

18 Ottobre 2024

GIORNATA MONDIALE DELLA MENOPAUSA

Programma

15:00 - 16:00 Pratica di Yoga

Aula 104, Viale Ungheria 20 - Udine

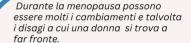
(Parcheggio gratuito)

Posti limitati.
Prenotazione al numero 349 3273394

Necessario: tappetino e abiti comodi

Dott.ssa Giovanna Biasioli

insegnante di yoga, farmacista e wellness lifestyle coach



Grazie alla pratica entreremo in confidenza con il nostro corpo per conoscerlo, accettarlo ed amarlo, affinché diventi davvero per tutte noi il posto migliore in cui abitare



17:30 - 19:00 Incontro con gli esperti (ingresso libero)

Piazza Venerio 8, Sala Valduga- Udine

- o Menopausa: cosa cambia (Prof.ssa L. Driul, Dott.ssa M. Della Martina)
- o Osso in menopausa (Dott. F. Vescini)
- o L'alimentazione come alleato nella donna in menopausa (Dott.ssa L. Di Meo)
- Longevità come scelta: rallentare e invertire l'invecchiamento biologico
 (Dott. G.Vettorello)









