e-labo

Con il patrocinio del
DISTRETTO VENETO DELLA PELLE

INCONTRI GRATUITI PER IL BENESSERE PERSONALE

PERCORSO STARE BENE

Il benessere personale abbraccia molte tematiche, dalla salute fisica a quella mentale.
Con il patrocinio del Distretto della Pelle e grazie al supporto di medici ed esperti, vi proponiamo il Percorso stare bene: un corso di cinque appuntamenti per esplorare i temi centrali del benessere.

IL PROGRAMMA COMPLETO:

Giovedì 12 marzo 2026
IL RIMUGINIO MENTALE: COME LIBERARSI DAI TROPPI PENSIERI
Dott.ssa Sabrina Tamiozzo e Ing. Andrea Fracasso

Giovedì 7 maggio 2026
LE AUTOCRITICHE: COME SMETTERE DI VEDERSI INADEGUATI
Dott.ssa Sabrina Tamiozzo e Ing. Andrea Fracasso

Giovedì 8 ottobre 2026
LONGEVITÀ: IL FUTURO INIZIA DAL MOVIMENTO
Dott. Giacomo Rossettini e Ing. Andrea Fracasso

Giovedì 12 novembre 2026
NOZIONI BASE DI PRIMO SOCCORSO
Dott. Gianluca Bianco e Ing. Andrea Fracasso

Giovedì 3 dicembre 2026
IL CIBO: NUTRIMENTO DEL CORPO E DELL'ANIMA. ASPETTI SIMBOLICI E DISTURBI ALIMENTARI
Dott.ssa Sabrina Tamiozzo e Ing. Andrea Fracasso

Distretto Veneto della Pelle, via del Lavoro, 22 - 36071 Arzignano (VI)
dalle 20.30 alle 22.00

ISCRIZIONI A NUMERO CHIUSO

Evento aperto al pubblico
Per prenotare il tuo posto, inquadra il QRcode oppure accedi al link e compila il questionario online: https://bit.ly/3Zp9FEu

RELATORI

Ing. Andrea Fracasso
Ingegnere, formatore e istruttore mindfulness.

Dott.ssa Sabrina Tamiozzo
Psicologa, insegnante e istruttrice mindfulness.

Dott. Gianluca Bianco
Medico specialista, ricercatore e docente universitario.

Dott. Giacomo Rossettini
Fisioterapista e docente universitario.