



# FACILE COME...

... BERE UN BICCHIERE D'ACQUA... FARSI UNA BELLA DORMITA

... FARE LA MERENDA!

## ...O FORSE NO?

Ci sono gesti, comportamenti quotidiani della cui importanza a volte non siamo consapevoli.

Vi proponiamo tre serate di spunti teorici e pratici dove cercheremo di valutare la qualità di questi comportamenti e le conseguenze che hanno sulla qualità della nostra vita.

Possiamo renderla migliore con delle semplici, ma consapevoli scelte?

**GIOVEDÌ 24 MARZO** - ORE 20.45 nella Palestrina:

### "IL SONNO"

relatrice Cecilia MAZZARIELLO (insegnante di Movimento Feldenkrais®)

*Si raccomanda un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica)*

**VENERDÌ 1 APRILE** - ORE 20.45 nella Sala Civica:

### "CIBI BUONI & CIBI CATTIVI"

relatore Oreste MAESTRONI (esperto in alimenti biologici e socio S.S.N.V.)

**VENERDÌ 8 APRILE** - ORE 20.45 nella Sala Civica:

### "L'ACQUA"

relatore Rodolfo CORTINOVIS (tecnico trattamento acque)

Le serate si svolgeranno presso il **CENTRO SOCIO-CULTURALE di BONATE SOTTO**, entrata di via San Sebastiano (vicino alla Chiesa parrocchiale).

L'ingresso è gratuito.

*Associazione "Gli Elfi dell'Isola"*

*Prodotti biologici*

Sede legale: Bonate Sotto, Via S. Giulia, 4  
Spaccio interno:  
CHIGNOLO D'ISOLA - Via Donizetti, 11  
tel/fax 035.904052

