

# SETTIMANE DEL BENESSERE

MAGGIO/GIUGNO 2026

## PERCORSO DI BENESSERE PER PERSONE OVER 55 RESIDENTI IN VALLE DI CEMBRA

### QUALE E' IL TUO STILE?

scopri come favorire il tuo benessere fisico,  
cognitivo, emozionale.

con il dott. Lorenzo Beber



Terp presso il Servizio Dipendenze di Asuit

LUNEDI' 4 MAGGIO

ORE 9:30 VALDA

ORE 14:00 SEGONZANO

### ATTIVA-MENTE

con la psicologa  
dott. Tania Morelli



LUNEDI' 11-18-25 MAGGIO E 8 GIUGNO

ORE 9:00 VALDA

ORE 11:00 SEGONZANO

### YOGA

con l'insegnante  
Marica Tabarelli



GIOVEDI' 7-14-21-28 MAGGIO

ORE 9:00 VALDA

ORE 11:00 SEGONZANO

### SALUTE E NUTRIZIONE

con il biologo nutrizionista  
dott. Giorgio Martini



GIOVEDI' 4 GIUGNO

ORE 9:00 VALDA

ORE 11:00 SEGONZANO



Valda  
Sala polifunzionale  
sopra la Cooperativa



Segonzano  
Auditorium della  
scuola media

PER ISCRIZIONI CHIAMARE 0461/680032 INT. 1 DALLE 9:00 ALLE 12:00

ENTRO IL 28 APRILE

LA PARTECIPAZIONE ALL'INTERO PERCORSO E' GRATUITA.

MASSIMO 10 PARTECIPANTI