



INCONTRI CULTURALI PER L'AUTUNNO

Incontri aperti a tutti con inizio alle ore 20:30

Sala conferenze San Giacomo - piazzale L. Scuro - Verona

Stare bene con sé e con gli altri

*“ non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale,
bensì il vivere bene”*

Platone

Riflessioni su aspetti della vita di ogni giorno che aiutano a conoscerci meglio per vivere bene e stare bene con gli altri.

Programma:

martedì 25 settembre **La ricerca del benessere interiore:** la prospettiva filosofica.
Relatrice prof.ssa Graziella Cristanini, docente di Filosofia.

martedì 2 ottobre **Il benessere emotivo:** la consapevolezza e l'accettazione dei sentimenti, le relazioni e la gestione delle emozioni negative.
Relatrice dott.ssa Katia Vignola, Formatrice.

martedì 16 ottobre **Il benessere fisico, l'alimentazione e l'equilibrio alimentare.** *Relatrice dott.ssa Maria Chiaramonte, specialista in Gastroenterologia e Scienza dell'Alimentazione.*

martedì 6 novembre **Il benessere sanitario:** Il valore della salute come insieme di risorse fisiche, mentali e sociali.
Relatore: prof. Giuseppe Moretto, Specialista in Neurologia e in Neuropatologia.

martedì 13 novembre **La ricerca del benessere ambientale attraverso la “bellezza”** che stimola atteggiamenti positivi. Un viaggio dentro e attorno alla bellezza per scoprirla, gustarla, crearla, preservarla e lasciarla in eredità alle future generazioni.
Relatore Patrizio Mantovani, animatore culturale e ambientale C.T.G.

PRESENTAZIONE DEL LIBRO CON L'AUTORE



martedì 27 novembre **Ore 20:30**

Presentazione del libro : **La prima ora del giorno**

della scrittrice Veronese *Anna Martellato*

Una ragazza moderna pronta a tutto per affermarsi. Una nonna con un segreto da rivelare: Una storia di coraggio che le porterà lontano, su un'isola greca devastata dalla guerra.



Codice QR: WWW.UNVOLTONUOVO.IT



Per informazioni, prenotazioni e conoscere tutti i nostri eventi:

info@unvoltonuovo.it o tel. 347211212

WWW.UNVOLTONUOVO.IT

con il patrocinio di

