



Salute - A Lanuvio quarto appuntamento con "I Pilastri del Benessere"

Roma - 07 mar 2025 (Prima Notizia 24) **Il 15 marzo, a Villa Sforza, si parlerà di “Dormire bene per vivere meglio”.**

Sabato 15 marzo 2025, con inizio fissato per le ore 10.30, Villa Sforza ospiterà il quarto appuntamento de "I pilastri del benessere" il percorso volto a promuovere azioni di prevenzione e tutela del benessere. Oggetto dell'incontro: "Dormire bene per vivere meglio". Ai Saluti istituzionali di Andrea Volpi, Sindaco di Lanuvio seguiranno gli interventi di: Lucia Vartuli, Coordinatrice del progetto, medico di famiglia e consigliere comunale; · Ines Federica Tecchiatì, Insegnante di Yoga e Meditazione, specializzata in tecniche di rilassamento psico-motivazionale e Yoga Nidra. Danza Movimento terapeuta APID (Docente Supervisore), Tecnico della Riabilitazione Comportamentale ABA, specializzanda in Psicologia Clinica; Ivo Petro, Osteopata con master in Posturologia, esperto di Mindfulness e tecniche di gestione delle stress, ?coach ed esperto di PNL ,creatore del metodo RTM. Modera: Valeria Viglietti, Vicesindaco e Assessore ai Servizi alla Persona. "L'appuntamento del 15 marzo -dichiarano il vicesindaco e assessore ai servizi alla Persona Valeria Viglietti e Lucia Vartuli consigliera comunale e coordinatrice del progetto, è dedicato al sonno. Dormire bene permette al corpo e alla mente di rigenerarsi, consentendo un miglioramento della memoria e il rafforzamento del sistema immunitario. Dormire bene non è un lusso, ma una necessità essenziale per il nostro benessere fisico e mentale". Si raccomanda di portare tappetino, cuscino e copertina in pile.

(Prima Notizia 24) Venerdì 07 Marzo 2025