

# CLINICA CANEGALLO

vi invita ad un appuntamento dedicato  
alla salute e al benessere !!



**La radice di ogni salute è nel cervello. Il suo tronco è nell'emozione. I rami e le foglie sono il corpo. Il fiore della salute fiorisce quando tutte le parti lavorano insieme.**

**SABATO**

**09 GIUGNO 2018**

**DALLE ORE 10.00**

**ALLE ORE 13.00**

presso

**CLINICA CANEGALLO**

**VIA DEI FIORI, 14h**

**ALATRI (FR)**

**PER PRENOTAZIONI**

**CHIAMATE I NUMERI**

**0775435428**

**338 8858543**



**Studio Canegallo**

## ESSERE NEL BENESSERE

**SCOPRI IL PROGRAMMA COMPLETO  
DELL'EVENTO SUL SITO  
[WWW.STUDIOCANEGALLO.IT](http://WWW.STUDIOCANEGALLO.IT)**

La salute fisica non può essere scissa dalla salute mentale e dal benessere sociale. Corpo, mente e relazione sono infatti ingredienti fondamentali per il benessere, interdipendenti tra loro. Quando qualcosa non va, la nostra mente e il nostro fisico fanno suonare il campanello d'allarme: tensioni emotive e problemi personali non risolti possono portare ad uno stato di profondo malessere fisico e mentale. E' bene, dunque, prendersi sempre cura del corpo e dello spirito. Per condurre uno stile di vita sano un buon programma di fitness è estremamente importante; oltre a bruciare calorie e sviluppare la forma fisica aiuta a migliorare le prestazioni mentali e il benessere emotivo. Facendo attività fisica, accompagnata da una corretta alimentazione, manteniamo attiva la memoria, riduciamo stress e ansia.

Abbiamo voluto organizzare una bellissima mattinata dedicata al benessere, sia dal punto di vista fisico che mentale per ritrovare un po' di tempo solo ed esclusivamente per noi stessi. La vita frenetica che facciamo non ci permette più di "donarci" del tempo! Approfittiamo di quest'incontro per divertirci e abbandonare pensieri e preoccupazioni .. almeno per un giorno!