

# Confartigianato una serata alle Terme

## CASTEL SAN PIETRO

Secondo appuntamento con la rassegna "Artigianato Arte Cultura Benessere", organizzata da Confartigianato Bologna Metropolitana. "Un viaggio alla scoperta del benessere. Per un equilibrio tra mente e corpo" è il tema dell'iniziativa che si terrà martedì prossimo alle 19.30 nel salone delle Terme di Castel San Pietro (viale Terme 1113). Parteciperanno Raffaella Riggio, otorinolaringoiatra, medico termalista presso le Terme di Castel San Pietro; Monica Pagani, biologa nutrizionista; Gianguido Beltrami, osteopata. «Il cibo non è solo nutrimento fisico, ma anche uno strumento di benessere emotivo. Le abitudini alimentari, unite a pensieri ed emozioni, influenzano profondamente il benessere complessivo, promuovendo un equilibrio tra mente e corpo e favorendo una vita più lunga e consapevole - spiega Monica Pagani -. Durante la serata si affronteranno i segreti delle Blue Zones, luoghi nel mondo dove le persone vivono più a lungo e in salute. Si esplorerà inoltre come la neuroplasticità, ovvero la capacità del cervello di riorganizzarsi e adattarsi, possa influenzare profondamente la rigenerazione cellulare e la salute del corpo, promuovendo un equilibrio tra mente e corpo per un benessere duraturo e consapevole».

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

