



# IL BENESSERE PSICOFISICO NELLA PERSONA CON SM

## EVENTI INFORMATIVI 23 NOVEMBRE 2019

09.00 | ACCOGLIENZA DEI PARTECIPANTI

09.20 | SALUTI E INTRODUZIONE

Daniela Nicolai, Presidente Sezione Provinciale AISM Mantova

09.30 | COLTIVA LA TUA RESILIENZA. ACCETTAZIONE E MINDFULNESS PER IMPARARE A FRONTEGGIARE LE SFIDE DELLA VITA

Dott.ssa Sarah Bertagnoli, Psicologa e Psicoterapeuta, Rete Psicologi AISM

10.30 | PAUSA

10.45 | AFA IN ACQUA: UN'OPPORTUNITÀ DI BENESSERE

Dott. Andrea Sartori, Insegnante, Professionista e Tecnico delle attività motorie e sportive

11.15 | YOGA: STRUMENTO DI CONOSCENZA INTERIORE

Maestro Bruno Tiranti, Insegnante Yoga

12.15 | DIBATTITO

12.30 | CONCLUSIONI E SALUTI

## MANTOVA

Sala degli Stemmi di Palazzo Soardi  
Via Frattini, 60

Per informazioni ed iscrizioni:

Sezione Provinciale AISM Mantova

Tel. 340 6281928

Email: [aismmantova@aism.it](mailto:aismmantova@aism.it)

**SCLE**  
**ROSI**  
**MULT**  
**IPLA**  
ONLUS  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM

AISM. INSIEME, UNA CONQUISTA DOPO L'ALTRA