

Un evento imprevisto ha travolto il mondo e ci ha cambiato la vita. Su cosa abbiamo riflettuto in questo periodo? Priorità, tempo per noi stessi e per gli altri? Alla nuova normalità dobbiamo rispondere con energie e stili di vita diversi. Confartigianato Imprese Lecco con il suo *Movimento Donne Impresa* organizza un ciclo di incontri online "**Riparto da me**" **GRATUITI** e **APERTI A TUTTI** nel corso dei quali ci si confronterà su questi temi con esperti di vari settori.



ALLENARE IL CORPO PER RIGENERARE LA MENTE: RIPARTIRE IN FORMA!

LUNEDI' 28 SETTEMBRE 2020 ORE 12:30-13:45

PROGRAMMA E RELATORI

- **INTRODUZIONE**

Elena Ghezzi Presidente Movimento Donne Impresa Lecco e Presidente Regionale

- **METODO PILATES: I PRINCIPI BASILARI E I BENEFICI PER LA SALUTE A TUTTE LE ETA'**

- **RIPRESA L'ATTIVITA' LAVORATIVA PROVIAMO INSIEME ALCUNI SEMPLICI ESERCIZI DA FARE SEDUTI NEI MOMENTI DI PAUSA (dimostrazione pratica di 20 minuti)***

Dott.ssa Alessia Valeri Fisioterapista

- **CHIUSURA**

Matilde Petracca Responsabile Relazioni Organizzative e Welfare Confartigianato Imprese Lecco

**invio del video SOLO agli iscritti al webinar*

ISCRIZIONI ENTRO LE ORE 12:30 DI GIOVEDI' 24 SETTEMBRE

SUL NOSTRO SITO, SELEZIONANDO L'EVENTO E COMPILANDO L'APPOSITO FORM ONLINE

POSTI DISPONIBILI: 100

IL POMERIGGIO DEL 24 SETTEMBRE LA SEGRETERIA CATEGORIE INVIERÀ AGLI ISCRITTI UNA MAIL CONTENENTE IL LINK PER ACCEDERE ALLA PIATTAFORMA ZOOM.

DURANTE IL WEBINAR TENERE MICROFONO E TELECAMERA SPENTI. PER QUESITI USARE LA CHAT.

Per informazioni: categorie@artigiani.lecco.it

ISCRIVITI SUBITO
www.artigiani.lecco.it