



ISCRIVITI  
QUI



# SALUTE E BENESSERE MENTALE

## Temi trattati:

- Corretta alimentazione per sostenere mente e corpo
- Attività fisica come strumento di equilibrio psicofisico
- Gestione dello stress e delle emozioni
- Qualità del sonno e recupero mentale
- Benessere mentale e prevenzione del disagio psicologico



## Orario:

- 07/04/2026 ore 14.30-18.30
- 09/04/2026 ore 14.30-18.30
- 10/04/2026 ore 08.30-12.30



## Luogo:

**FORNACETTE** presso  
Aula didattica della  
Biblioteca dei Ragazzi,  
via Morandi,1.

**POSTI LIMITATI - PARTECIPAZIONE GRATUITA**

**ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE**

(a fronte di una frequenza minima del 70% delle 12 ore previste)

**Info e iscrizioni:** Unione Valdera > BIBLIOLANDIA SENZA FRONTIERE:  
BIBLIOTECHE E ARCHIVI CHE INCLUDONO