



Comune di  
Montegrotto Terme



Natura Si  
Prodotti Bio

Circolo Arci Nuova  
Associazione

*Isarian Yoga*<sup>®</sup>  
ASSOCIAZIONE CULTURALE aps



Organizza

DUE MOMENTI DEDICATI ALLA DIMENSIONE DELLA VITA FEMMINILE



*il 5 e il 6 Ottobre 2019*  
**EVOLUZIONE DONNA**

**ADOLESCENZA:  
"SBOCCIARE ALLA VITA"**

**ETA' ADULTA E...OLTRE  
"MISTERO E SAGGEZZA"**

**UOMO:  
SPETTATORE, COMPAGNO**

SEDI:

**SABATO 5 OTTOBRE 2019**

A VILLA DRAGHI A MONTEGROTTO TERME

Dalle ore 9:00/9:30 Accoglienza e registrazione partecipanti

Inizio Seminario dalle ore 9:30 alle ore 15:00

**Dal parcheggio esterno proseguire per altri 500 mt a piedi verso la villa**

**DOMENICA 6 OTTOBRE 2019**

PRESSO FISIOSPORT CIVITAS VITAE

Via Venzone 72/2 – Padova (Zona Mandria)

Dalle ore 9:00/9:30 Accoglienza e registrazione partecipanti

Inizio Seminario dalle ore 9:30 alle ore 17:30

## PROGRAMMA

Le due giornate prevedono l'alternarsi di spiegazioni teoriche e attività pratiche con:

- Hatha Yoga per sperimentare e ritrovare il piacere di essere donna  
Marini Isabella Insegnante di Yoga diplomata I.S.F.Y.  
Esperta in tecniche a mediazione corporea.  
Presidente di Isarian Yoga Associazione Culturale aps.
- Il prezioso contributo della ginecologa Dott.ssa Guarini Elisabetta  
Medico specialista in Ostetricia e Ginecologia  
e della Psicologa e Psicoterapeuta Dott.ssa Amore Emilia.
- L'importanza dello sport nella vita della donna con dimostrazione di Camminata Nordica.  
Targa Angela Maestro SINW di Nordic Walking  
e Personal Trainer Ways di Nordic Power e Nordic Ritmico.
- Parleremo di alimentazione nelle fasi della donna.  
Dott.ssa Germano Stefania Laureata in Dietistica/Dietica/Dietoterapia,  
libera Professionista in Abano terme e consulente alimentare Servizio Dietetico  
Fisiosport Padova presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Padova.  
E la Dott.ssa Zannoni Sonia Laureata in Dietistica/Dietica/Dietoterapia,  
libera Professionista presso poliambulatori di Padova e Provincia presso  
la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Padova. Consulente per le mense scolastiche  
dei Comuni di Montegrotto Terme e dell'Unione Medio Brenta.
- Ci immergeremo nei sensi per gustare saporite ricette con combinazioni studiate  
per la vita della donna, preparate dallo Chef degli astronauti Dott. Polato Stefano  
Direttore Space Food Lab di Argotec (Torino),  
che collabora con l'Agenzia Spaziale Europea e con diversi Istituti Universitari.

**INGRESSO LIBERO**

**PER INFORMAZIONI CHIAMARE 333 73 87 583**

E' consigliato un abbigliamento comodo.

Procurarsi il tappetino e un cuscino per la pratica yoga.

**Per i pasti delle due giornate è obbligatoria la prenotazione  
via mail: [isarianyoga@gmail.com](mailto:isarianyoga@gmail.com) entro il 30/09/2019.**

I coffee break delle due giornate sono gentilmente offerti con buoni prodotti biologici da NaturaSi.