

**BEN-ESSERE IN PRIMO PIANO**  
**Roma, 07 Ottobre 2023**

*PROGRAMMA*

10.00/10.30 – Arrivo ospiti

10.30/11.30 – Maria Beatrice Toro (Psicologa, psicoterapeuta ed esperta di Mindfulness)

- Mindfulness: meditare fa bene!
- Esercizio: pratica di mindful eating

11.30/11.45 – Coffee Break

11.45/13.00 – Maria Beatrice Toro (Psicologa, psicoterapeuta ed esperta di Mindfulness)

- Esercizio del respiro
- L'importanza del non giudizio e dell'accogliere l'esperienza così come
- Accogliere noi stessi così come siamo
- Q&A

13.00/14.15 – Light Lunch

14.15/15.15 – Massimiliano Giannini (Personal Trainer e Posturologo)

- Attività sportiva e attività fisica...quali differenze?
- Valutazione funzionale
- Allenamento e allenabilità
- Componenti del carico, carico esterno e carico interno

15.15/15.30 – Coffee Break

15.30/16.45 – Massimiliano Giannini (Personal Trainer e Posturologo)

- Obiettivi dell'allenamento
- Sfera emotiva
- Attività fisica e patologie, i sintomi più comuni
- Conclusioni
- Q&A

16.45/17.00 – Fine lavori e saluti

