



1 mercoledì del ben-essere

Ingresso libero. Orario: 18 - 19,30
Circolo Arci Pizzi, via della Gherardesca 30 (Ardenza)
Seguirà l'aperitivo

18 febbraio - Maria Frangioni, psicologa (Centro Performat Salute):
Mindfulness: dalla mente al corpo, dal corpo alla mente

4 marzo - Anna Menasci, dietista
La dieta mediterranea... ritorno alle origini

25 marzo - Francesca Piazza, medico chirurgo, nutrizionista
Sensibilità al glutine e cereali

1 aprile - Tiziana Runco, counselor specializzata in massaggio infantile
Il bisogno di stimoli dei bambini: stimoli musicali e tattili
Sabina Picarelli musicista ed educatrice
Perché la scelta di un nido musicale?

15 aprile - Giulia Cinci, psicologa (Centro Performat Salute Livorno)
Il cibo per la mente: verso una sana relazione col cibo

22 aprile - Cristiano Cei e Carla Guglielmi (az. agricola biologica)
Le farine di grani antichi: benessere e sostenibilità a filiera corta

**Incontri organizzati da Papaveri di Mare
via Franchini 16 - Ardenza (tel. 0586-505315)**



1 mercoledì del ben-essere

29 aprile - Francesca Oliviero, biologa - Arianna Riccetti, agronoma
Studio Agrofauna, consulenze settore alimentare e autocontrollo
Impariamo a leggere le etichette dei prodotti alimentari

6 maggio - Chiara Pietrella Tapparini, giornalista e blogger
Beatrice Di Tomizio, grafica editoriale e blogger
Autrici del libro "100 ricette senza... latte e derivati, uova, soia"

13 maggio - Sara Rossi, chimica - Paolo Michelotti titolare di Benessens
I detergenti corpo di biocosmesi e gli oli essenziali: cosa sono, come usarli

20 maggio - Vasco Merciadri, medico chirurgo membro AssoVegan
La dieta vegana come prevenzione e terapia delle malattie cronico degenerative

27 maggio - Cristiana Salvadori, medico olistico
L'alimentazione naturale come prevenzione delle forme tumorali

3 giugno - Gigliola Ferrucci, scrittrice e naturopata
Meditazione, respiro consapevole e salute

"Papaveri di mare nasce dalla voglia di cambiamento, dall'idea di proporre messaggi e prodotti concreti come la bellezza di un oggetto artigianale realizzato a mano e la genuinità di alimenti di filiera corta, biologici... amiamo il mondo e rispettiamo... amiamo i nostri artigiani e la loro creatività..." (Cristina Olivieri)

Prodotti biologici, alla spina, a filiera corta
www.papaveridimare.it