



Continuano le nostre serate speciali, a tema non strettamente e necessariamente ciclistico, utilizzando il punto di ritrovo della nostra sede, per scoprire assieme il mondo "giù dal sellino, al di là del manubrio". Ti aspettiamo!

ANDARE IN BICI...

PREVENZIONE SICURA DEL BENESSERE PSICOFISICO

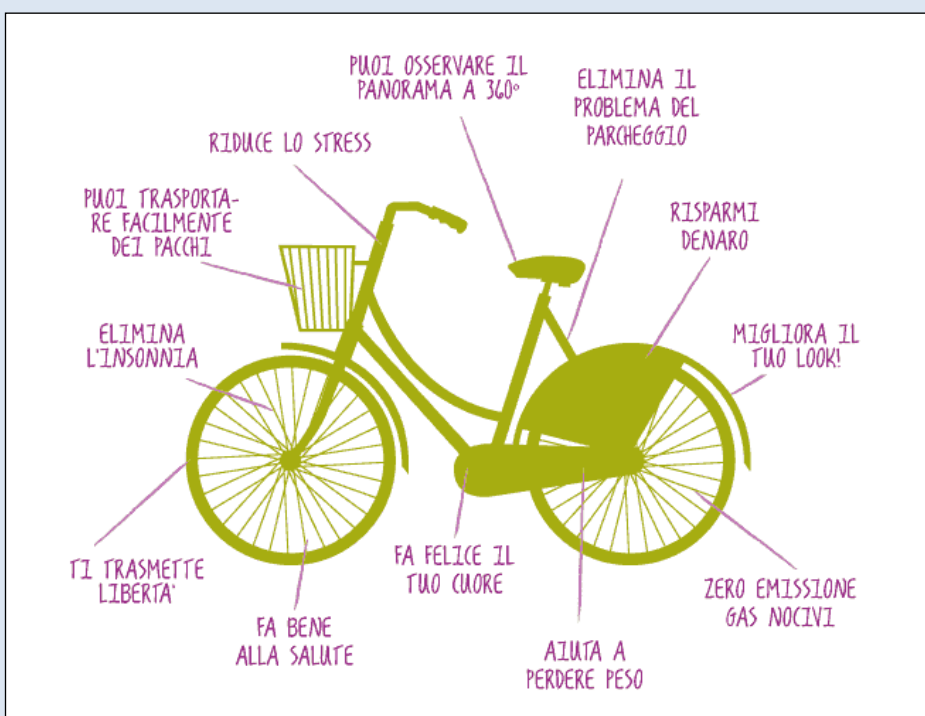
Il benessere psichico che un'attività fisica rinforza e l'importante legame tra mente e corpo.

Fare sport non significa solo bruciare calorie ed energia fisica, ma far "circolare energia mentale" con importanti benefici sia nel corpo che nella mente. Lo sport può essere un'importante mezzo per ridurre lo stress e le tensioni quotidiane.

Lo stress e l'ansia sono risposte che il corpo mette in atto per affrontare situazioni difficili in momenti di crisi. Se lo stato di tensione dovuto all'ansia e allo stress sono eccessivi per periodi protratti nel tempo si ripercuote sul fisico e sulla psiche.

Andare in bicicletta allora può essere un modo per vincere lo stress, prevenire gli stati di malattia e disagio e aumentare il proprio benessere?

Cercheremo di capirlo insieme!



MARTEDÌ 25 OTTOBRE 2016 - ORE 21:00 (INGRESSO LIBERO)

Interverranno

Dott. Stefano Anselmi
psicologo psicoterapeuta

Dott.ssa Barbara Tonin
psicoterapeuta analista Jungiana