

Mindfulness

LABORATORIO ESPERENZIALE

dal 06 Ottobre

presenza
CONSAPEVOLE



Nuovo progetto di RS Italia!

RS wellbeing
center

Lunedì 22 Settembre, ore 20:30. Incontro Informativo con **Jessica e Cinzia**.
laboratoriomindfulness@gmail.com

Educational

EFFICIENZA E LONGEVITÀ

confronto CON GLI ESPERTI

Nuovo progetto di RS Italia!



*Tutti i giovedì
dal 10 Ottobre 2025*

RS wellbeing
center

Dalle 20:30 alle 21:15 presso l'RS Wellbeing Center, Via Tosarelli 220 Castenaso
Conducono **Jessica (Psicologo), Vittorio (Medico) e Nicola (Posturologo)**
800 864879 / info@rieducatoresportivo.it

Parleranno insieme di:

MENTALITÀ

NUTRIZIONE

ATTIVITÀ FISICA

RESPIRAZIONE

POSTURA

RELAZIONI

MICROBIOTA

Aperitivo a tema

RIGENERAZIONE CELLULARE

oggi:

Come

TI PUÒ AIUTARE UN

DISPOSITIVO INDOSSABILE

Nuovo progetto di RS Italia!



RS wellbeing
center

Venerdì 10 Ottobre, ore 18:30. Ospite della serata **Gabriele Tasinato**.
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

UNA CASA BELLA

oggi:

Come

ripartire dal luogo

PIÙ IMPORTANTE

Nuovo progetto di RS Italia!



Mirko
RICCI MACCARINI
VALORIZZAZIONE IMMOBILIARE

RS wellbeing center

Venerdì 17 Ottobre, ore 18:30. Ospite della serata **Mirko Ricci Maccarini** (Lifestyle Renovator)
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

SPESA

CONSAPEVOLE

COFO

METTERE NEL CARRELLO DI
BUONO E SALUTARE



RS wellbeing
center

Venerdì 24 Ottobre, ore 18:30. Ospite della serata la Nutrizionista **Francesca Bonafè**
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

PASTO BILANCIATO

Come
RIUSCIRCI IN MODO
SEMPLICE



FOODYMED

— IL TUO PERCORSO ALIMENTARE —

**RS wellbeing
center**

Venerdì 31 Ottobre, ore 18:30. Ospite della serata la Nutrizionista **Greta Aristidi**
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

COMUNICAZIONE EMOTIVA

oggi:

Come
comprenderla per
ESPRIMERSI AL MEGLIO

Nuovo progetto di RS Italia!



RS wellbeing
center

Venerdì 7 Novembre, ore 18:30. Ospite della serata **Simone Dalmonte**
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

ESERCIZIO FISICO

PATOLOGIE

ONCOLOGICHE

parliamone!



UNA NUOVA NORMALITA'
E' POSSIBILE

RS wellbeing
center

Venerdì 14 Novembre, ore 18:30. Ospite della serata **Mattia Pirani**
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

PIEDI E POSTURA

ANALISI E STRATEGIE

PER UN MIGLIORE CONFORT DEL CORPO



RS wellbeing
center

Venerdì 21 Novembre, ore 18:30. Ospite della serata **Francesco Falso**.
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

INFIAMMAZIONE

CELLULARE SILENTE

Come

CONTRASTARE

L'INVECCHIAMENTO DEL CORPO



RS wellbeing
center

Venerdì 28 Novembre, ore 18:30. Ospite della serata **Patrizia Folletti**.
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

CERTIFICAZIONE

WELLBEING

Corporate Specialist

parliamone!

...attesti le competenze

NELLA PROGRAMMAZIONE DEL
BENESSERE AZIENDALE



RS wellbeing
center

Venerdì 5 Dicembre, ore 18:30. Ospite della serata **Silvia Cettineo**
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).

Aperitivo a tema

QUALITÀ DEL SONNO

Come

RECUPERARLA ATTRAVERSO SANE ABITUDINI



RS wellbeing
center

Venerdì 12 Dicembre, ore 18:30. Ospite della serata lo Psicologo del sonno **Michele Boreggiani**
Ingresso gratuito, su prenotazione (WhatsApp 345 1715652).