

I PROFESSIONISTI

Dott.ssa Elena Seksich

Dietista clinico presso l'ASL AL, counselor sistemico e istruttrice di fitwalking.

Dott.ssa Samanta Rondinone

Dietista libero professionista dal 2009. Istruttrice di Fitwalking. Collabora con il Servizio di Diabetologia e Malattie Metaboliche dell'ospedale di Acqui Terme.

Dott.ssa Martina Gabutto

Dietista libero professionista. Istruttrice di Fitwalking. Collabora con il Servizio di Diabetologia e Malattie Metaboliche dell'ospedale di Acqui Terme.

Dott.ssa Laura Schmutz

Dietista clinico presso l'ASL AL.

Dott.ssa Cristina Cazzola

Psicologa clinica e di comunità con formazione sistemico relazionale.

Dott.ssa Daniela Cremasco

Psicologa clinica e di comunità con formazione in psicomotricità funzionale.

Dott. Paolo Assandri

Psicologo con formazione in counseling transpersonale, esercita la libera professione ad Acqui Terme.

attiva-mente

ATTIVAMENTE

un'associazione sportiva dilettantistica
che nasce da un'idea semplice:
"Ogni individuo può migliorare la
sua qualità di vita allo scopo di
giungere al
BENESSERE PSICOFISICO"



attiva-mente

mette a
vostra disposizione
gli **strumenti**
necessari
a sostenervi ed
accompagnarvi
nel percorso di
miglioramento
del vostro
stile di vita.

SEDE ED INFO:

attiva-mente ha sede in

Via Palestro n°51
Acqui Terme (AL)

e-mail: associazione.attivamente@yahoo.it

codice fiscale 90022700067



CON IL PATROCINIO DEL
COMUNE DI ACQUI TERME



LE NOSTRE ATTIVITA'

Corsi di Cucina Light

Lo Chef e la Dietista vi accompagneranno nella creazione di piatti originali e nella rivisitazione



light di alcune tipiche ricette regionali. L'obiettivo sarà quello di fornire la basi per cucinare in modo sano ma gustoso.

I corsi sono stati creati per fornire importanti indicazioni

anche in caso di stati patologici quali: ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete, celiachia, ecc.



Corsi di Fitwalking

L'arte del fitwalking consiste nella scoperta che non è sufficiente camminare per fare al meglio la

passaggiata, ma è necessario muoversi applicando la corretta meccanica del movimento. Questa disciplina è un modo di vivere che permette



di trovare il ritmo corretto nella quotidianità restando in equilibrio assoluto tra noi e l'ambiente circostante. Proprio per la semplicità dei movimenti questa pratica sportiva è indirizzata a tutti.



Corsi di Formazione sul Benessere Psicologico e la Crescita Personale

La costruzione della felicità è un processo in cui tutti noi abbiamo una parte attiva ed importante. Formulando correttamente i nostri obiettivi, acquisendo maggiore consapevolezza delle nostre risorse e dei nostri limiti e alimentando

costantemente la nostra motivazione possiamo raggiungere quel livello di benessere psico-fisico a cui aspiriamo.

Attraverso corsi esperienziali di formazione vi guideremo in questo percorso per aiutarvi a raggiungere una migliore qualità di vita.



PROSSIMAMENTE...

In movimento con il passeggiare

Gruppi di Psicomotricità per adulti e bambini

Corsi per la gestione di alimenti difficili indirizzati ai bambini e alle mamme

CONTATTI:

Per i Corsi di Cucina Light

Dott.ssa Samanta Rondinone

Cel. 3474193877

e-mail. d.rondine@virgilio.it

Per i Corsi di Fitwalking

Dott.ssa Martina Gabutto

Cel. 3485189156

Per i Corsi di Formazione sul Benessere Psicologico e la Crescita Personale

Dott. Paolo Assandri

Cel. 348 5864120

e-mail. paolo.assandri@mind-body.it

Dott.ssa Cristina Cazzola

Cel. 3483464726