

Pausa pranzo *benessere*

PER DONNE Un pranzo insieme. *Uno spazio per te.*

IL PRANZO DI ALESSIA • 23 AGOSTO

IL TEMA

UN TAVOLO • MASSIMO 10 PERSONE

Nutrirsi con *consapevolezza*

Un piatto preparato da Alessia, acqua o tisana, una scheda pratica e una conversazione con **Alessia Villa** e **Tamara Ghisletta**, counsellor. Puoi fare domande o semplicemente ascoltare.

QUANDO

Venerdì
20 novembre

2026

ORARIO

11:45
13:30

accoglienza, a tavola
alle 12:15

DOVE

Centro Mente
e Corpo

Via Cantonale 5 • Castione

COSTO

CHF 45.–
a persona

tutto incluso

1

Prenota
compilando il modulo sul sito

2

Paga
con i dettagli ricevuti via e-mail

3

Ricevi la conferma
via e-mail: il posto è tuo

Riserva il *tuo posto*

lanutrizionedialessia.com

