



CICLO DI INCONTRI SULLA COERENZA CARDIACA



Percorso aperto a tutti a partire dai 16 anni

10 settembre 2025 ore 20.30

“Cenni di anatomia e fisiologia del cuore”

a cura della Dott.ssa Tollardo Martina

24 settembre 2025 ore 20.30

“Evidenze scientifiche sui benefici di una buona coerenza cardiaca”

a cura del Dott. Gennaro Andrea con la sperimentazione di tecniche pratiche

17 settembre 2025 ore 20.30

“Credenze in merito a salute, malattia e guarigione”

a cura del Dott. Gennaro Andrea con la sperimentazione di tecniche pratiche

1 ottobre 2025 ore 20.30

“La frequenza cardiaca e i fattori di rischio cardiovascolare”

a cura della Dott.ssa Tollardo Martina

presso la Sala Riunioni del Centro Socio Culturale di Zanè

**IMPARARE A UTILIZZARE IL
RESPIRO PER VIVERE
MEGLIO**

- *maggiore stabilità emotiva*
- *aumento della chiarezza mentale*
- *miglioramento della funzione cognitiva*

INGRESSO LIBERO

