

L'Associazione Onda Vitale ASD



Per la serie “Pillole di Benessere”

Diretta Zoom martedì 19 settembre ore 20,45

“Un buon sonno alla base del benessere”

Perché è così importante?

Consigli e rimedi naturali per l'insonnia.

L'importanza d'avere una camera da letto “sana”.

L'utilizzo della melatonina.

Gli stili di vita per dormire bene.

L'influenza del cibo sul sonno.



Relatori: i Naturopati Melissa Villa e Carlo Montagnino

Evento gratuito per info e iscrizioni 351.5828819 (usare Whatsapp)

**Consigliamo di visitare il nostro Canale Telegram Onda Vitale
Associazione ricco di tante informazioni.**

www.ondavitale.it



info@ondavitale.it

Conoscere per essere liberi di scegliere