

PILLOLE DI BENESSERE

Appuntamenti online per il personale delle APSP
novembre 2025



Nell'ambito del Distretto Family Audit, le 30 APSP aderenti insieme ad Upipa hanno pensato di offrire alcuni appuntamenti per **favorire l'adozione di stili di vita sani e promuovere il benessere** a tutte le persone che lavorano negli Enti

La partecipazione è libera e gratuita

Il benessere del corpo attraverso il movimento: cenni teorici ed esercizi pratici

con Chiara Eccher, fisioterapista presso l'APSP "Anaunia" di Taio
giovedì 6 novembre dalle 17.30 alle 19.00, online

Il benessere della mente: l'importanza della salute mentale, cenni di mindfulness e rilassamento guidato

con Chiara Eccher, fisioterapista presso l'APSP "Anaunia" di Taio
giovedì 20 novembre dalle 17.30 alle 19.00, online

Se vuoi saperne di più, guarda il video qui a fianco!

Puoi iscriverti a questo link: bit.ly/Pillole-25

Se non puoi partecipare alla diretta, iscriviti lo stesso:
riceverai un link con la registrazione e avrai tempo un
mese per vederla



NB: invieremo il link un paio di giorni prima dell'appuntamento e poi di nuovo il giorno stesso: **se non la ricevi, controlla nello spam!**

**Per ulteriori informazioni:
dfa-apsp@upipa.tn.it**

upipa
Unione Provinciale Istituzioni Per l'Assistenza

