



CENTRO PANNUNZIO

Via Maria Vittoria, 35 H Torino
Lunedì 13 novembre - h. 18

naturopatia

● **DISTURBI DEL SONNO**

Lunedì 13 novembre alle ore 18 in sede, **Nadia PESCE** terrà una conferenza sul tema **"IL SONNO ED IL NOSTRO BENESSERE"**. Introdurrà **Dante GIORDANENGO**.

Nella nostra società è sempre più frequente che le persone dichiarino disturbi del sonno, nonostante sia stato dimostrato che il sonno è fondamentale al mantenimento della nostra salute. Ripercorreremo insieme le dinamiche del sonno anche attraverso



so le nuove scoperte sui meccanismi molecolari che controllano il ritmo circadiano e che hanno valso il Nobel per la Medicina 2017 a Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young. Infine, scopriremo quali siano le abitudini che ci possono aiutare a ritrovare un sonno soddisfacente.

so le nuove scoperte sui meccanismi molecolari che controllano il ritmo circadiano e che hanno valso il Nobel per la Medicina 2017 a Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young. Infine, scopriremo quali siano le abitudini che ci possono aiutare a ritrovare un sonno soddisfacente.

CONSULENZA NATUROPATICA

La Naturopatia miscela la secolare conoscenza delle terapie naturali con gli attuali progressi nella comprensione della salute e dell'essere umano stesso. Il disagio della persona è sempre posto al centro dell'incontro tra il naturopata e le persone che richiedono un aiuto specifico per superare i propri disagi.

La consulenza naturopatica prevede una valutazione iniziale in cui vengono individuate le metodiche personalizzate, non invasive e non mediche, tramite le quali il naturopata aiuta la persona a **ri-attivare l'energia vitale con il fine di migliorarne la qualità di vita**.

Il ripristino dell'equilibrio psico-fisico verrà ottenuto anche attraverso un più appropriato stile di vita ed una corretta di alimentazione.

BREVE PROFILO Nadia Pesce

La naturopata Nadia Pesce ha frequentato con estrema passione, nell'arco di oltre 20 anni, numerosi corsi nell'ambito del benessere con un orientamento costante e proficuo al perfezionamento delle terapie complementari. Il rigore e l'impegno profusi nell'affrontare le tematiche relative al benessere è di tipo "scientifico", in virtù della laurea in Matematica conseguita negli anni '80.

Nel 2013 ha conseguito il titolo di Naturopata e successivamente, nel 2016, l'attestato di certificazione secondo lo schema UNI 11491:2013.

Sito: nadiapescenaturopata.it