

**Martedì 14 Aprile alle 20.30**

**CONSIGLI ALIMENTARI E RIMEDI NATURALI  
PER UNA PRIMAVERA DI BENESSERE**

**con Elisa Bignotto, Naturopata**



Pilatespiù Asd offre ai suoi associati una serata dedicata ad alimentazione e benessere con i consigli della Naturopata Elisa Bignotto, che ci farà anche scoprire gli errori più comuni che appesantiscono il nostro organismo. Disintossichiamoci dalle tossine dell'inverno e rigeneriamoci apportando piccoli grandi cambiamenti al nostro stile di vita quotidiano! Elisa ci darà anche consigli su alcuni rimedi naturali e piccoli accorgimenti per superare i disturbi del cambio di stagione e trarre il massimo beneficio dall'energia rinnovatrice della primavera.

Elisa Bignotto, Naturopata, è specializzata in Alimentazione naturale, Rimedi floreali e fitoterapici e Enneagramma psicologico. Consulente autorizzata del Metodo 3EMME (Mangia Meglio Mediterraneo), si occupa di prevenzione, riequilibrio e mantenimento della salute attraverso l'utilizzo di Rimedi naturali, Fiori di Bach, Australiani, Essenze del Maestro, Consigli di alimentazione naturale, Tecniche di rilassamento antistress. Per maggiori informazioni: [www.elisabignotto.it](http://www.elisabignotto.it)

INGRESSO LIBERO, SI PREGA DI CONFERMARE LA PROPRIA PARTECIPAZIONE ☺