



I Giovedì del benessere

Biblioteca di Castel San Pietro Terme



Giovedì 7 marzo ore 20:30

a cura della **Erboristeria Durga**

Primavera e allergie

Consigli utili e rimedi naturali per affrontare il cambio di stagione



Giovedì 14 marzo ore 20:30

a cura di **Adele Carlotti**, biologa e nutrizionista

I falsi miti dell'alimentazione

Tutto ciò che dovrete sapere



Giovedì 21 marzo ore 20:30

a cura di **Angelika de Beauclair**, food coach

Legumi: superfood per la salute

Idee e proposte per creare piatti sani e gustosi



Giovedì 28 marzo ore 20:30

a cura della **Erboristeria Durga**

Pelle e capelli

La bellezza attraverso la natura;
rimedi pratici dai tempi antichi ad oggi

Info:

 051 940064

 biblioteca@cspietro.it

 Biblioteca di Castel San Pietro Terme