



18 Ottobre 2024

# GIORNATA MONDIALE DELLA MENOPAUSA

## Programma

**15:00 - 16:00 Pratica di Yoga** Dott.ssa Giovanna Biasioli

Aula 104 , Viale Ungheria 20 - Udine

(Parcheggio gratuito)

insegnante di yoga, farmacista  
e wellness lifestyle coach

Posti limitati.

Prenotazione al numero 349 3273394

Necessario: tappetino e abiti comodi



*Durante la menopausa possono essere molti i cambiamenti e talvolta i disagi a cui una donna si trova a far fronte.*

*Grazie alla pratica entreremo in confidenza con il nostro corpo per conoscerlo, accettarlo ed amarlo, affinché diventi davvero per tutte noi il posto migliore in cui abitare*

**17:30 - 19:00 Incontro con gli esperti** (ingresso libero)

Piazza Venerio 8, Sala Valduga- Udine

- **Menopausa: cosa cambia** (Prof.ssa L. Driul, Dott.ssa M. Della Martina)
- **Osso in menopausa** (Dott. F. Vescini)
- **L'alimentazione come alleato nella donna in menopausa** (Dott.ssa L. Di Meo)
- **Longevità come scelta: rallentare e invertire l'invecchiamento biologico** (Dott. G.Vettorello)



Con il patrocinio di  
CCIAA di Pordenone e Udine

