

COMUNE DI LANUVIO
Medaglia d'argento al Merito Civile
Città Metropolitana di Roma Capitale

I PILASTRI DEL BENESSERE

sonno e son desto

SABATO 15 MARZO 2025

**SALA DELLE COLONNE
VILLA SFORZA
LANUVIO
DALLE 10:30**

FOCUS SUL TEMA: DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO

Saluti Istituzionali:
Andrea Volpi, Sindaco

Interventi:
Lucia Vartuli, Coordinatrice del progetto, Medico di famiglia e consigliere comunale
Ines Federica Tecchiati, Insegnante di Yoga e Meditazione, specializzata in tecniche di rilassamento psico-motivazionale e Yoga Nidra. Danza Movimento terapeuta APID (Docente Supervisore), Tecnico della Riabilitazione Comportamentale ABA, specializzanda in Psicologia Clinica
Ivo Petrov, Osteopata con master in Posturologia, Esperto di Mindfulness e tecniche di gestione delle stress, Coach ed esperto di PNL, Creatore del metodo RTM

Moderata: **Valeria Viglietti**, Vicesindaco e Assessore ai Servizi alla Persona

Sleep Well

PORTARE
TAPPETINO
CUSCINO
COPERTINA IN PILE

Lanuvio, il 15 marzo spazio al quarto appuntamento de “I pilastri del benessere”aa

Sabato 15 marzo 2025, con inizio fissato per le ore 10.30, Villa Sforza ospiterà il quarto appuntamento de “I pilastri del benessere” il percorso volto a promuovere azioni di prevenzione e tutela del benessere. Oggetto dell’incontro: “Dormire bene per vivere meglio”.

Ai Saluti istituzionali di Andrea Volpi, Sindaco di Lanuvio seguiranno gli interventi di:

- Lucia Vartuli, Coordinatrice del progetto, medico di famiglia e consigliere comunale;
- Ines Federica Tecchiati, Insegnante di Yoga e Meditazione, specializzata in tecniche di rilassamento psico-motivazionale e Yoga Nidra. Danza Movimento terapeuta APID (Docente Supervisore), Tecnico della Riabilitazione Comportamentale ABA, specializzanda in Psicologia Clinica;
- Ivo Petrov, Osteopata con master in Posturologia, esperto di Mindfulness e tecniche di gestione delle stress, ?coach ed esperto di PNL , creatore del metodo RTM.

Moderata: Valeria Viglietti, Vicesindaco e Assessore ai Servizi alla Persona.

“L’appuntamento del 15 marzo -dichiarano il vicesindaco e assessore ai servizi alla Persona Valeria Viglietti e Lucia Vartuli consigliera comunale e coordinatrice del progetto, è dedicato al sonno. Dormire bene permette al corpo e alla mente di rigenerarsi, consentendo un miglioramento della memoria e il rafforzamento del sistema immunitario. Dormire bene non è un lusso, ma una necessità essenziale per il nostro benessere fisico e mentale”.

Si raccomanda di portare tappetino, cuscino e copertina in pile.

[Read More](#)