

# PICCOLI GESTI

CHE  
AGGIUNGONO  
VITA AGLI ANNI  
Con Elvira Cuka

Longevity Lifestyle Coach e fondatrice di Alkemia Academy

Una serata su benessere e buone abitudini  
per stare bene a ogni età.

Quante volte hai detto "da lunedì cambio"?  
E quante volte lunedì è passato, uguale a tutti gli altri?

Non ti serve una grande rivoluzione.  
Non ti serve più tempo, più energia,  
più forza di volontà.  
Ti serve un gesto piccolo. Ripetuto.

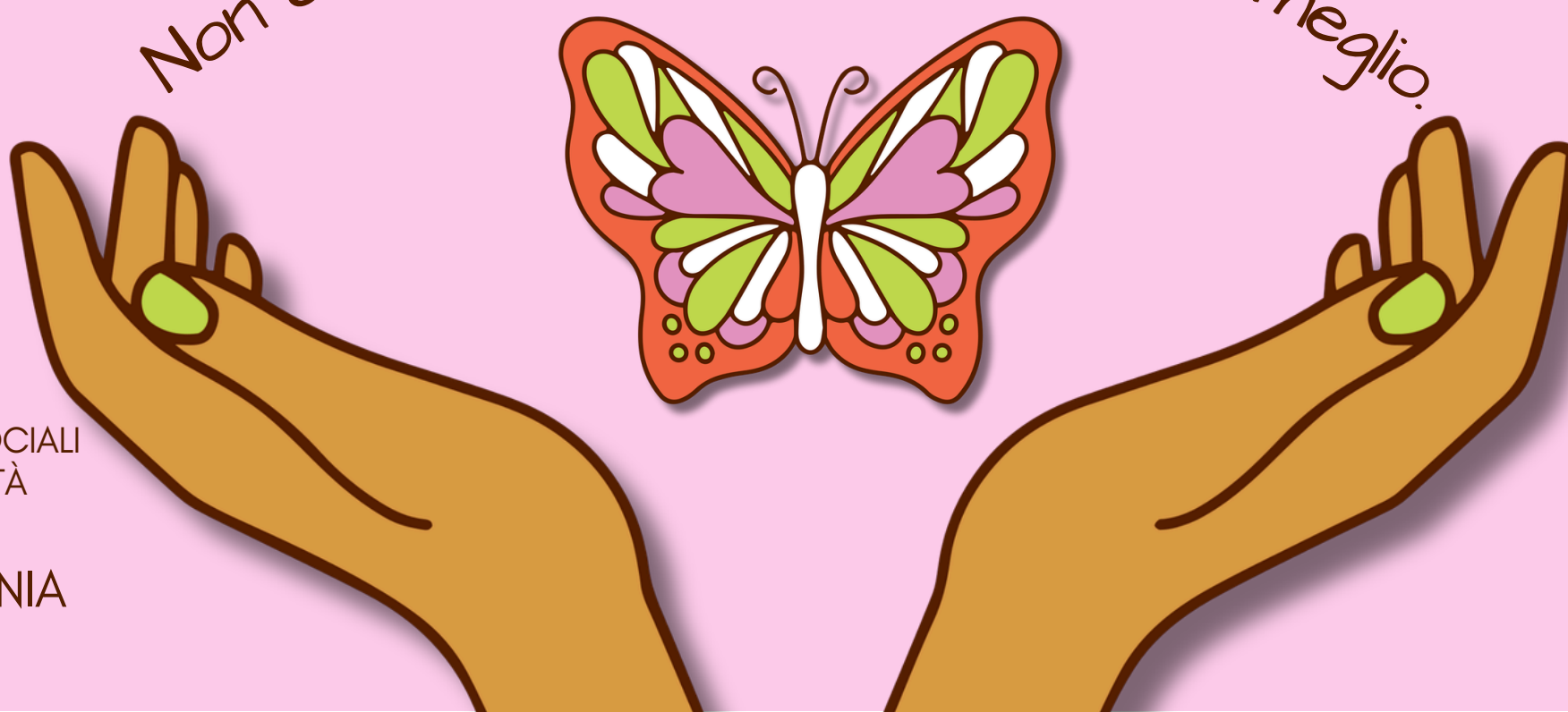
Una serata per fermarsi, guardare  
come stiamo vivendo i nostri giorni  
e uscire con una cosa sola da cominciare domani.

**23 OTTOBRE**  
ore 20:00  
**SALA POLIFUNZIONALE  
PORTOLO**

Non è mai troppo tardi per stare meglio.



ASSESSORATO  
ALLE POLITICHE SOCIALI  
E PARI OPPORTUNITÀ  
COMUNE  
VILLE D'ANAUNIA



INFO  
BIBLIOTECA  
TUENNO  
0463-451640



Member of  
**Distretto  
Family**  
inTRENTINO®