

I PILASTRI DELLA SALUTE

Il contrasto al processo di invecchiamento
secondo la letteratura scientifica



A cura di **Stefano Pagliarini**,
Osteopata DO mROI

Un incontro aperto a tutti per scoprire i principi fondamentali della prevenzione, basati su cinque pilastri indispensabili che sono il prerequisito per una buona salute e una buona pratica anti aging: esposizione all'aria aperta, sonno ristoratore, alimentazione equilibrata, attività fisica regolare e equilibrio bio-psico-sociale.

CALENDARIO 2025-26

SABATO
13 DICEMBRE
ore 17:00



Mediateca Montanari



- ✓ Tutti gli appuntamenti di **Imparare alla Memo** sono gratuiti e riservati agli utenti iscritti al Sistema Bibliotecario di Fano. Anche l'iscrizione alla biblioteca è gratuita, basta avere con sé un documento d'identità valido.
- ✓ **Prenotazione obbligatoria**
0721 887834
memoinfo@comune.fano.pu.it

Mediateca Montanari - MEMO

Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032 Fano (PU)

T. 0721 887834

sistemabibliotecariofano.it



COMUNE DI FANO
Assessorato alla Cultura
e Beni Culturali - Biblioteche

FANO
Terra di mare



memo
MEDIECA MONTANARI



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CITTÀ