



## **PRENDERSI CURA DI CHI CURA**

**FIT4CARE**<sup>®</sup>

**Corso digitale gratuito** dedicato al **benessere fisico e psicologico del professionista sanitario** con consigli pratici per poter migliorare il proprio stato di salute nel contesto lavorativo e personale.

Il corso prevede:

- **6 video** dedicati ai temi di Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione.
- Una **sessione di formazione online di 2 ore** con un formatore esperto.

---

**ON-LINE**  
**MARTEDÌ**  
**20 DICEMBRE 2022**  
**ORE 18:00 – 20:00**

---

**Per iscrizioni:**

<https://forms.gle/ALNp-1VPdKxt8GyY8A>

**Per info corso:**

Valentina  
v.isidoris@cuamm.org  
T. 345 0352811