



PRENDERSI CURA DI CHI CURA

FIT4CARE[®]

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