



SETTORE BENESSERE

Info e iscrizioni:
otello.vecchi@gmail.com

AICS - Comitato di Modena APS
via Emilia Ovest 119 | T. 059 623 1089 | modena@aics.it

ATTIVITÀ 2025-2026



Per gli **over 60** desiderosi di prendersi cura di sé.
ENERGIA | EQUILIBRIO | CONSAPEVOLEZZA.

LA BELLEZZA DEL BENESSERE È SEMPLICE.



Coaching del Benessere

Percorsi dedicati a persone over 60 che desiderano:

- migliorare il benessere fisico
- ritrovare equilibrio psichico ed emotivo
- aumentare energia e vitalità
- ridurre lo stress
- acquisire comportamenti consapevoli

Attraverso metodiche efficaci e pratiche mirate, potrai riscoprire il piacere di vivere in armonia con il tuo corpo e la tua mente.

Attività proposte:

- Movimento Consapevole

Camminate settimanali nei parchi cittadini per allenare cuore, respirazione, equilibrio e tono muscolare.

- Alimenti e Integrazione

Incontri informativi per orientarsi tra regimi alimentari e integratori.

- Conosci te stesso

Percorsi di consapevolezza per comprendere i segnali del proprio organismo.

Dove:

attività motorie nei quartieri S. Faustino e Madonnina, incontri informativi presso Sala AiCS – Via Emilia Ovest 119, Modena

Attività sono gratuite per i tesserati AiCS



Le mani che curano

Il massaggio è molto più di una tecnica: è un ascolto profondo che riporta equilibrio e benessere al corpo e alla mente.

Corso di Massaggio e Automassaggio w Primo livello

Formula: due week-end (20 ore tra teoria e pratica)

Destinazione: ad uso familiare

Contributo soci: €100

Un viaggio tra saperi antichi e moderne conoscenze scientifiche per apprendere le tecniche più semplici ed efficaci per prendersi cura di sé e degli altri.

Docente: Prof. Otello Vecchi

Laurea in Scienze Motorie – Massofisioterapista – Naturopata – Kinesiologo – Terapista Craniosacrale – Posturologo.

Da oltre 30 anni si occupa di ricerca, formazione e divulgazione nel campo delle discipline olistiche e della terapia fisica manuale.