



Via Giovanni XXIII 6  
73010 loc. Giorgilorio, Surbo (LE)  
+39 324 8859659  
coordinamento@associazionesymbios.org

L'associazione culturale per il benessere e di promozione sociale Symbios, in collaborazione con Astra Innovation e Mario Bonelli (formatore e mental coach) è lieta di presentare, con il Patrocinio del Comune di Ostuni (BR), l'evento:

## **I Love Me: 1° seminario dedicato alle persone, alla loro salute ed alla consapevolezza.**

**Biblioteca Comunale di Ostuni (BR) Via Francesco Rodio snc  
sabato 5.12.15 ore 17:30**

**Intervengono: Tiziano Nobile (Presidente Symbios, Mario Bonelli (Mental coach),  
Simona Carlà (Biologa), Massimo Gaetani (associato Azienda Olivotto).**

**Un saluto e un passaggio di testimone tra il Sindaco di Ostuni e  
il Comune di Surbo (LE), che ospiterà l'edizione successiva.**

Un momento di incontro particolare ed unico; un "assaggio" con le informazioni utili ad effettuare scelte in piena libertà. In un momento di particolare confusione, come quello che stiamo vivendo, occorrerebbero più certezze; un esempio? Sappiamo cosa sia veramente la "Dieta mediterranea"? Conosciamo i valori nutritivi di ciò che mangiamo? Sappiamo cosa ci fa ingrassare, cosa aumenta il colesterolo, cosa provoca le intolleranze alimentari? Alimentazione, ma non solo, nei programmi presentati dall'associazione.

Symbios è un'Associazione culturale e di promozione sociale, che nasce da un gemellaggio tra Piemonte e Puglia, abbracciando idealmente tutto lo Stivale. L'associazione guarda alla cultura, alla salute, al tempo libero, con particolare attenzione alle realtà locali dedite principalmente al mondo dell'agricoltura, dell'artigianato e del piccolo turismo, ovvero ciò che rappresenta da sempre il tessuto economico e sociale su cui poggiano le fondamenta del nostro Paese. Il sogno nel cassetto di Symbios è quello di una civiltà attenta agli sprechi, ad un miglior investimento del tempo, che impari davvero a conoscere e usare al meglio le risorse disponibili. L'importanza di essere informati e consapevoli farà sì che ognuno possa fare delle scelte in piena libertà, ritagliandosi un ruolo importante nella società, producendo soprattutto un effetto: dalla consapevolezza possono nascere "persone nuove per un mondo nuovo".

A cura di Symbios coordinamento  
Tiziano Nobile