



**FARMACIA  
SAN NAZARIO**  
Via Tolaj, 4 - Villarbasse (TO)  
tel 011 952109

# Maggio 2025

**IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE**



## ANSIA E MEDITAZIONE: i 3 minuti al giorno che possono cambiarti la vita

L'ansia è in grado di condizionare drammaticamente la vita di una persona, e chi ne soffre lo sa benissimo.

Può essere efficacemente modulata e gli strumenti per farlo sono diversi. La nutrizione, il controllo dell'infiammazione, lo sport, la terapia cognitivo comportamentale, oltre che, ad esempio, l'integrazione farmacologica o vitaminica o minerale ove utile sono tra questi.

Tra gli strumenti che sempre più dimostrano la propria funzionalità in questo campo ci sono anche gli esercizi di Yoga e Meditazione.

Si tratta di esercizi che hanno come obiettivo la focalizzazione sul momento presente e che consentono quindi il distacco, almeno per qualche minuto, da tutto ciò che non è "qui e ora". L'esercizio più facile in questo senso è la semplice focalizzazione sul proprio respiro.

Anche soli tre minuti al giorno di respirazione consapevole possono fare una differenza significativa per poter vivere meglio la propria quotidianità.



**1 Giovedì**  
SAN GIUSEPPE ART. - FESTA DEL LAVORO

**2 Venerdì**  
S. ATANASIO

**3 Sabato**  
S. GIACOMO

**4 Domenica**

S. SILVANO



**5 Lunedì**  
S. PELLEGRINO M.

**6 Martedì**  
S. GIUDITTA MARTIRE

**7 Mercoledì**  
S. FLAVIA

**8 Giovedì**  
S. VITTORE

**9 Venerdì**  
S. GREGORIO V.

**10 Sabato** **INCONTRO APERTO SULLO  
YOGA DEI 5 TIBETANI**

**11 Domenica**  
S. FABIO MARTIRE

**12 Lunedì**

ASCENSIONE DEL SIGNORE



**13 Martedì**  
S. EMMA

**14 Mercoledì**  
S. MATTIA AP.

**15 Giovedì**  
S. TORQUATO

**16 Venerdì**  
S. UBALDO VESCOVO

**17 Sabato**  
S. PASQUALE CONF.

**18 Domenica**  
S. GIOVANNI I PAPA

**19 Lunedì**  
PENTECOSTE

**20 Martedì**

S. BERNARDINO DA S.



**21 Mercoledì**  
S. VITTORIO MARTIRE

**22 Giovedì**  
S. RITA DA CASCIA

**23 Venerdì**  
S. DESIDERIO VESCOVO

**24 Sabato**  
B.V. MARIA AUSIL.

**25 Domenica**  
S. URBANO

**26 Lunedì**  
SS. TRINITA'

**27 Martedì**  
S. AGOSTINO



**28 Mercoledì**  
S. ERCOLE

**29 Giovedì**  
S. MASSIMINO VESCOVO

**30 Venerdì**  
S. FELICE I PAPA

**31 Sabato**  
VISITAZIONE B.M.V.

Continuato 8:00 - 19:30

MER 8:00 - 13:00 / Pomeriggio CHIUSO

SAB 9:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00

**Trucchi per riposare meglio**

-Evitare di addormentarsi davanti alla televisione

-Stop telefoni e smartphone

-Cena leggera



**ORARIO**