

Ozzano M.to fra salute e cultura Camminare e ridere... nonostante tutto

Yoga della risata



Nordic Walking



Sabato

14 Settembre 2024

ore 9.00

punto ritrovo

MICEM - Museo Minatori e Cemento
del Monferrato Casalese
Via Rivara - Ozzano M.to

MICEM - Museo Minatori



Prenotazione obbligatoria
andoscasalemonferrato@gmail.com
334-2569719

Contributo pranzo € 15,00

Con il patrocinio



Progetto a cura di
Dr.ssa Buosi
Dr. Fusco
Dr.ssa Gattoni
Augusto Cavallo
Paola De Gregorio

Lo Yoga della Risata è una disciplina... molto serial Apporta benefici al fisico (mediante la respirazione diaframmatica e la risata incondizionata), alla mente e al cuore; è adatta a tutte le età.

Il nordic walking è una tecnica aerobica, che consente di mettere in moto il 90% della muscolatura. Grazie ai bastoncini, sui quali bisogna spingere e non appoggiarsi come nel trekking, anche tutta muscolatura della parte superiore del corpo è coinvolta nel movimento"

La partecipazione è libera e gratuita, sino ad esaurimento dei 50 posti disponibili, con priorità per le seguenti categorie: - Pazienti oncologici e loro familiari / caregivers - Operatori Sanitari e Socio Assistenziali - Membri delle Associazioni di Volontariato

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER I PARTECIPANTI

Punto di ritrovo:
parcheggio all'esterno del Museo, presso Casa della Salute, via Rivara, 15039 OZZANO
Vi invitiamo a venire forniti di un tappetino o di un asciugamano da terra, per il rilassamento finale dopo lo Yoga della Risata. I bastoncini da Nordic Walking saranno dati in prestito dall'organizzazione, ma se avete i vostri (da Nordic Walking, non da montagna...) siete invitati a portarli.

Il pranzo sarà fornito dalla Associazione OperO di Ozzano.

Chi desidera potrà versare un'offerta libera che sarà devoluta all'associazione "ANDOS" di Casale, a favore dei pazienti oncologici.

In caso di pioggia, l'evento si terrà in area coperta del sito

PROGRAMMA

- 09.00: Registrazione dei partecipanti e consegna materiale
- 09.30: Saluti delle Autorità
- 09.45: Presentazione del progetto: Vittorio Fusco, Roberta Buosi, Elisabetta Gattoni
- 10.15: Introduzione allo Yoga della Risata e pratica: Maura Como, Maristella Fantino, Gabriella Mozzone
- 11.00: Introduzione al Nordic Walking e breve camminata con tecnica NW con Augusto Cavallo e Paola De Gregorio
- 12.30: Ritrovo al punto di partenza e relax guidato
- 13.00: Pranzo (a cura della Associazione OperO di Ozzano M.to)
- 15.00: Visita guidata gratuita al Museo Minatori e Cemento del Monferrato casalese

Con il patrocinio