

Nizza  
Monferrato (AT)  
18 maggio  
2024

CAMMINARE e  
RIDERE...  
nonostante tutto!

Punto di ritrovo  
Oratorio Don BOSCO,  
Via Oratorio 28  
Nizza M.to



EVENTO GRATUITO  
CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

# **CAMMINARE e RIDERE...**

## ***nonostante tutto!***

**9.00: Registrazione dei partecipanti e consegna materiale**

**9.30: Saluti**

**9.45: Per il benessere di tutti ed in modo particolare dei pazienti oncologici ed ematologici, dei caregivers, degli operatori sanitari**  
**Presentazione del progetto: Vittorio Fusco, Marcello Tucci, Francesco Pinta, Franco Testore, Ilaria Lombardi**

**10.15: Introduzione allo Yoga della Risata e pratica: Maura Como, Maristella Fantino, Luigia Rana, Gabriella Mozzone**

**11.00: Introduzione al Nordic Walking e camminata con tecnica NW: Maristella Fantino, Paola De Gregorio, Flavia Pini**

**12.15: Ritrovo al punto di partenza e relax guidato**



# **CAMMINARE e RIDERE...** *nonostante tutto!*

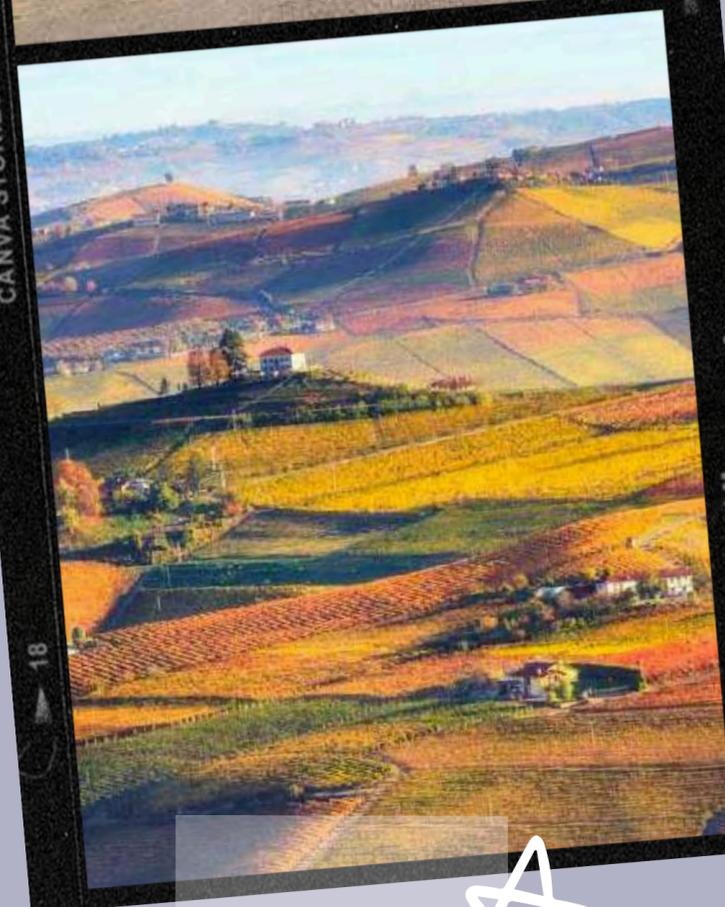
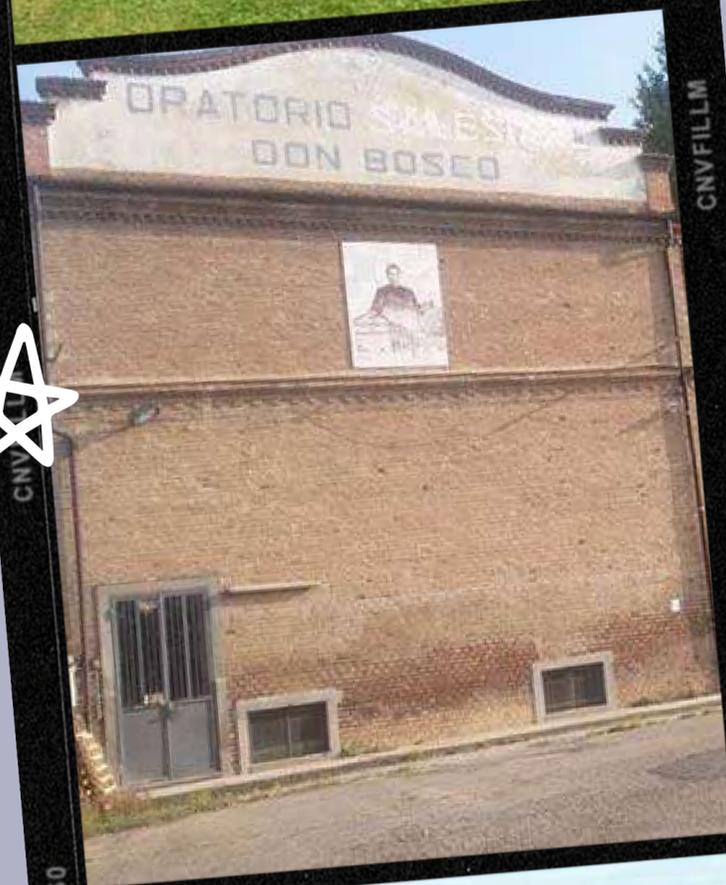
**13.00: Pranzo (a cura della Pro Loco di Nizza M.to)**

**14.00: Pratica Yoga della Risata,  
Esercizi posturali di Nordic Walking**

**15.00: FACOLTATIVA**

**Visita guidata gratuita al centro storico di Nizza Monferrato, e possibilità di visita gratuita al Palazzo del Gusto e a Art '900 (ospitati a Palazzo Crova, assieme alla Enoteca Regionale di Nizza)**

**(per quest'ultima prenotazione obbligatoria al numero 3388975831, tramite whatsapp o chiamata)**



**INFORMAZIONI IMPORTANTI PER I PARTECIPANTI**

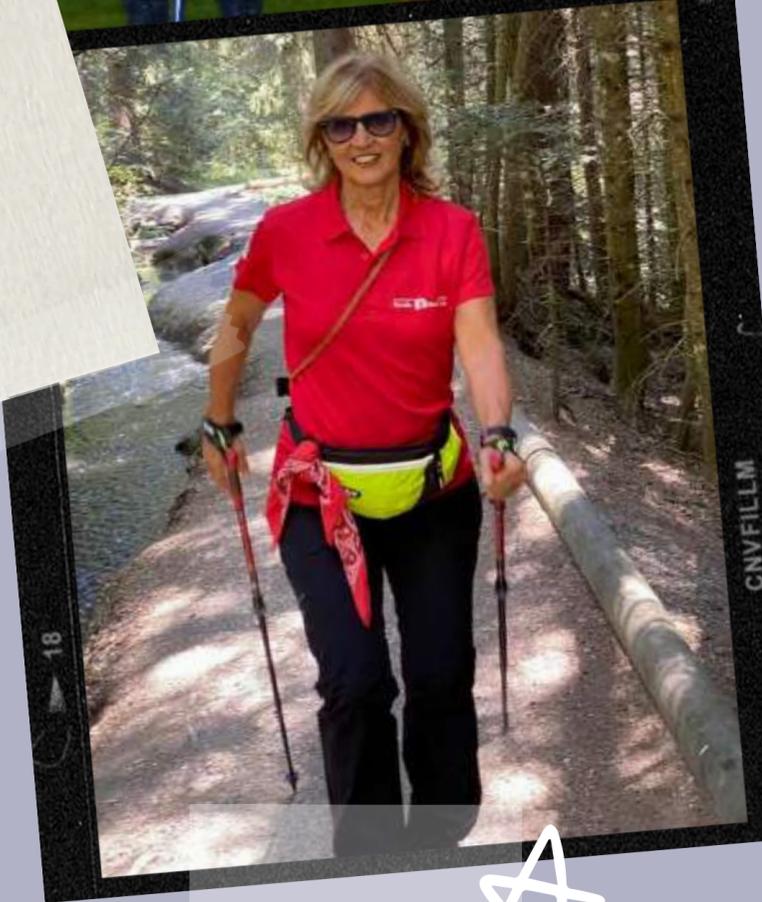
Punto di ritrovo: cortile dell'Oratorio Salesiano, via Oratorio 28 - Nizza Monferrato

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 (gratuito per i partecipanti) sarà fornito dalla Pro Loco di Nizza Monferrato. Chi desidera potrà versare un'offerta libera che sarà devoluta alle associazioni "ASTRO Odv" e "CON TE Odv" di Asti, a favore dei pazienti oncologici e delle cure palliative.

In caso di pioggia, l'evento si terrà presso il Teatrino dell'Oratorio



**Organizzatori:**

**Vittorio Fusco, Franco Testore,  
Caterina Briatore**

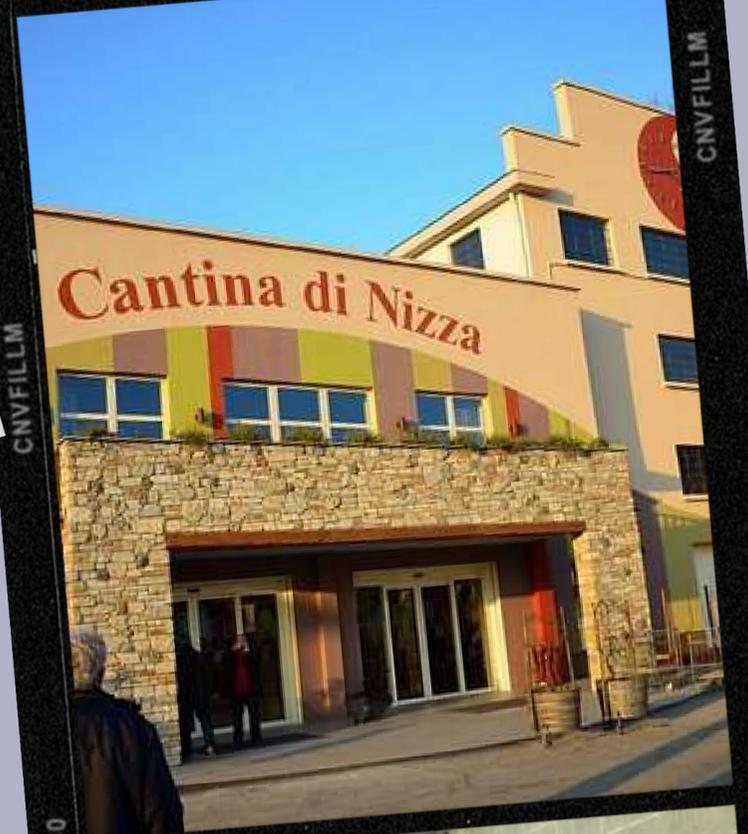
**M&B Meeting:  
Maddalena Biandrino,  
Valeria Russo**



CANVA STORIES Z850



18

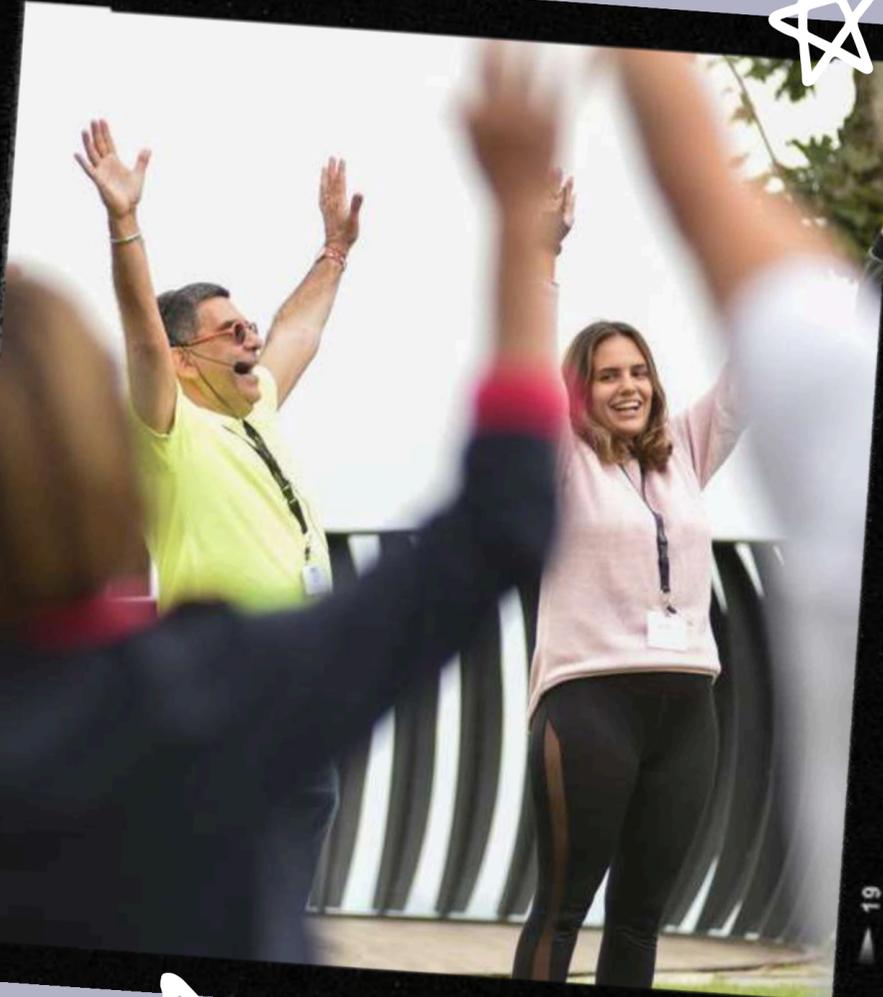


CNVFILLM

CNVFILLM



CANVA STORIES F20



19



CANVA STORIES Z850



18

CNVFILLM



Con il patrocinio di :



A.S.L. AT  
Azienda Sanitaria Locale  
di Asti



Con il contributo non condizionante di:



TENUTA GARETTO



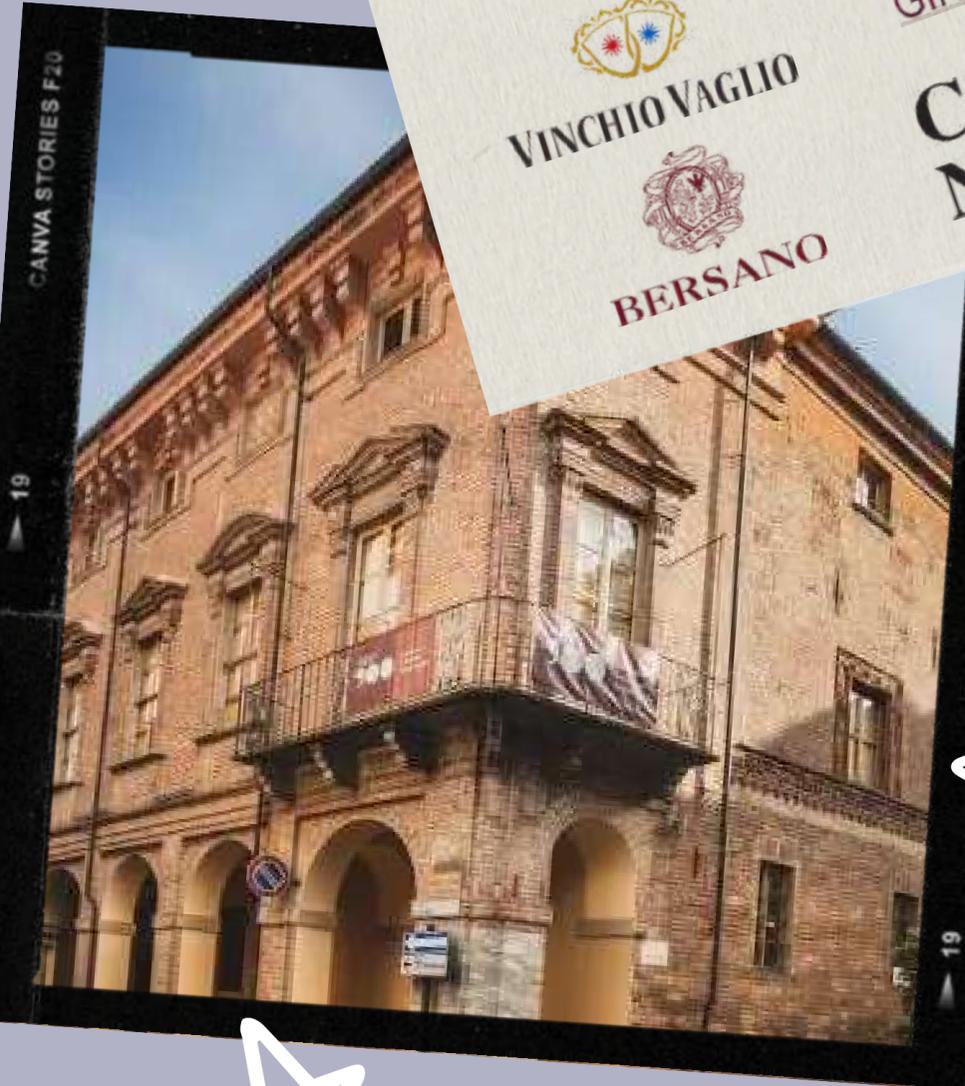
Farmacia Baldi



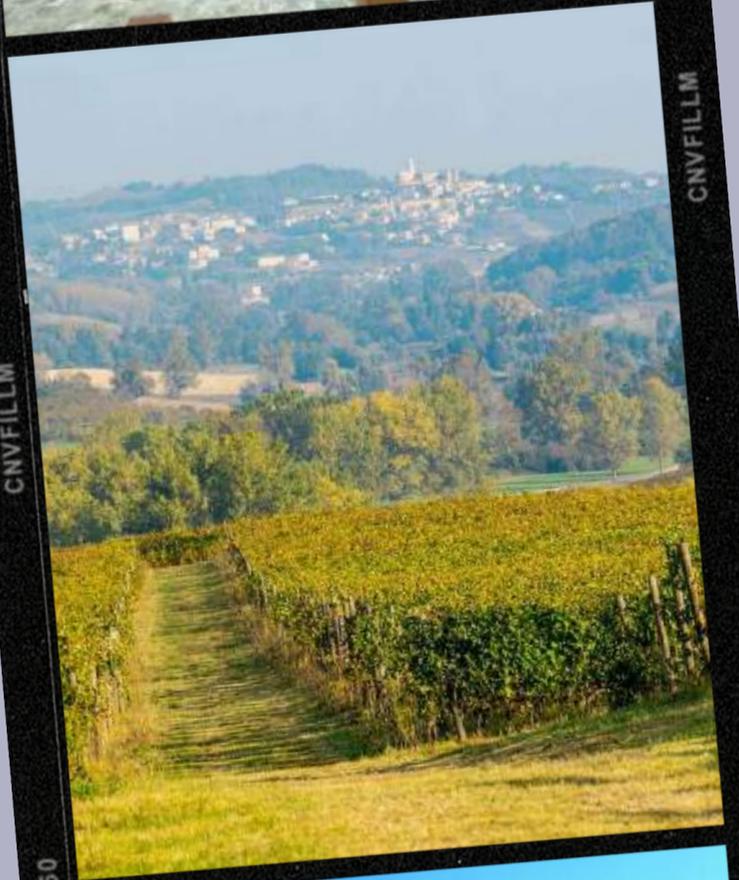
VINCHIO VAGLIO



BERSANO



Con il contributo e la partecipazione  
delle Associazioni:



Iscrizioni  
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 organizzatrici

E' necessario collegarsi al sito  
[www.mb-meeting.com](http://www.mb-meeting.com)  
selezionare l'evento al quale si desidera  
partecipare e compilare il form on line

