

Verduno
25-09
2021

CAMMINARE e
RIDERE...

nonostante tutto!

EVENTO GRATUITO
CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA



Piazza del
Belvedere



CAMMINARE e RIDERE... *nonostante tutto!*

9.00: Registrazione dei partecipanti e consegna materiale.

9.30: Saluti delle autorità

9.45: Per il benessere dei pazienti oncologici, dei caregivers, degli operatori sanitari.

Presentazione del progetto: Vittorio Fusco e Cinzia Ortega

10.15: Introduzione allo Yoga della Risata e pratica : Marco Franzero

11.00: Introduzione al Nordic Walking e camminata con tecnica NW : Paola De Gregorio – Flavia Pini

12.15: Ritrovo in piazza e relax guidato

13.00: Pranzo.

14.00: Esercizi posturali di Nordic Walking con istruttori UISP e di pratica di Yoga della Risata.

16.00: Termine dei lavori

Per poter partecipare è necessario esibire il Green Pass



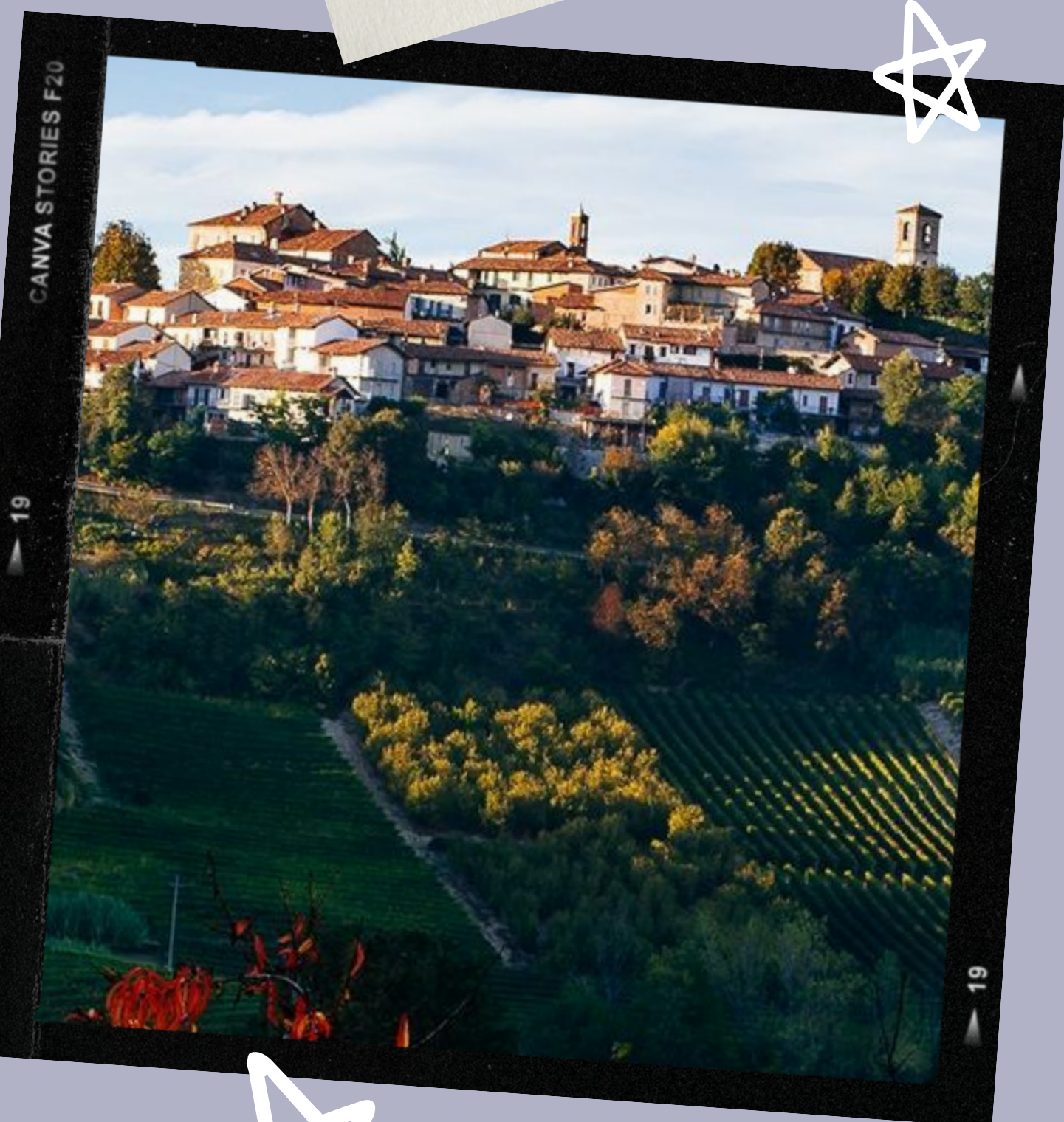
INFORMAZIONI IMPORTANTI PER I PARTECIPANTI

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) sarà fornito dalla organizzazione, con i limiti previsti dalle normative anti-Covid vigenti al momento.

In alternativa si potrà pranzare al sacco. In caso di pioggia sarà comunicato ai soli iscritti un programma e un luogo di ritrovo alternativi.



Organizzatori:

Paola De Gregorio
Vittorio Fusco
Cinzia Ortega

Marco Franzero
Mariella Marengo
Flavia Pini

lo staff di M&B Meeting di Torino
Maddalena Biandrino e Valeria Russo



Con il patrocinio di :



Comune di Verduno



rete
oncologica
PIEMONTE / VALLE D'AOSTA
si prende cura di te



Con il contributo non condizionante di:



CANVA STORIES Z850



CNVFILLM

CNVFILLM



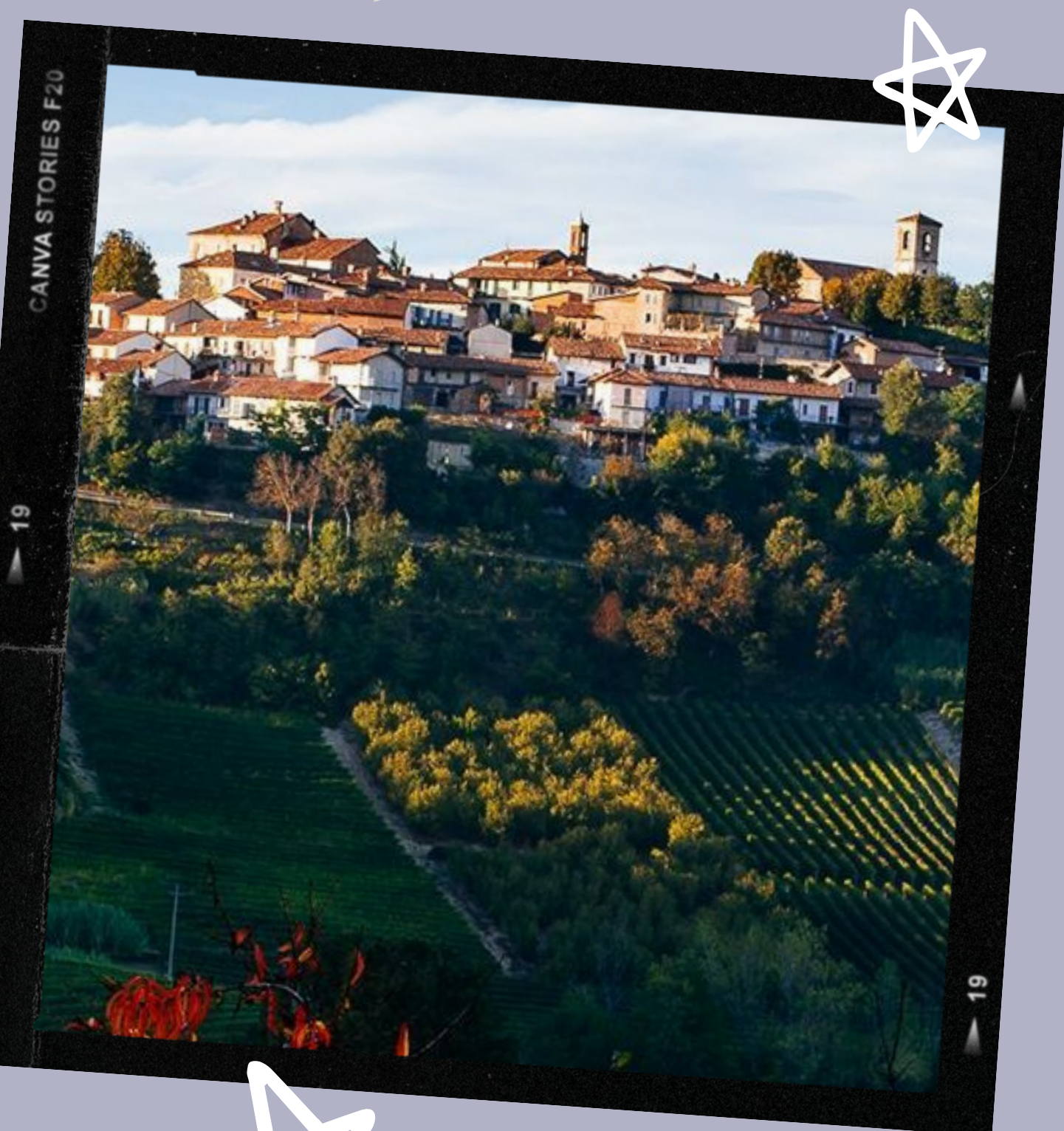
CNVFILLM

18



CANVA STORIES F20

19



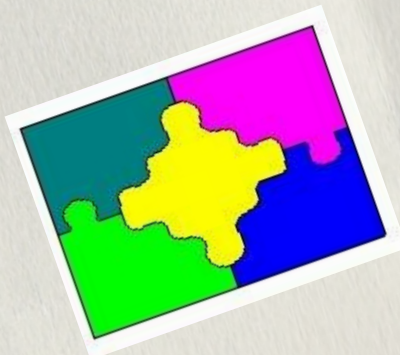
19



Con il contributo e la partecipazione
delle Associazioni:



Associazione ONLUS
"Giuseppe Ciliberto"
Novi Ligure



Bra



CANVA STORIES Z850



CNVFILLM

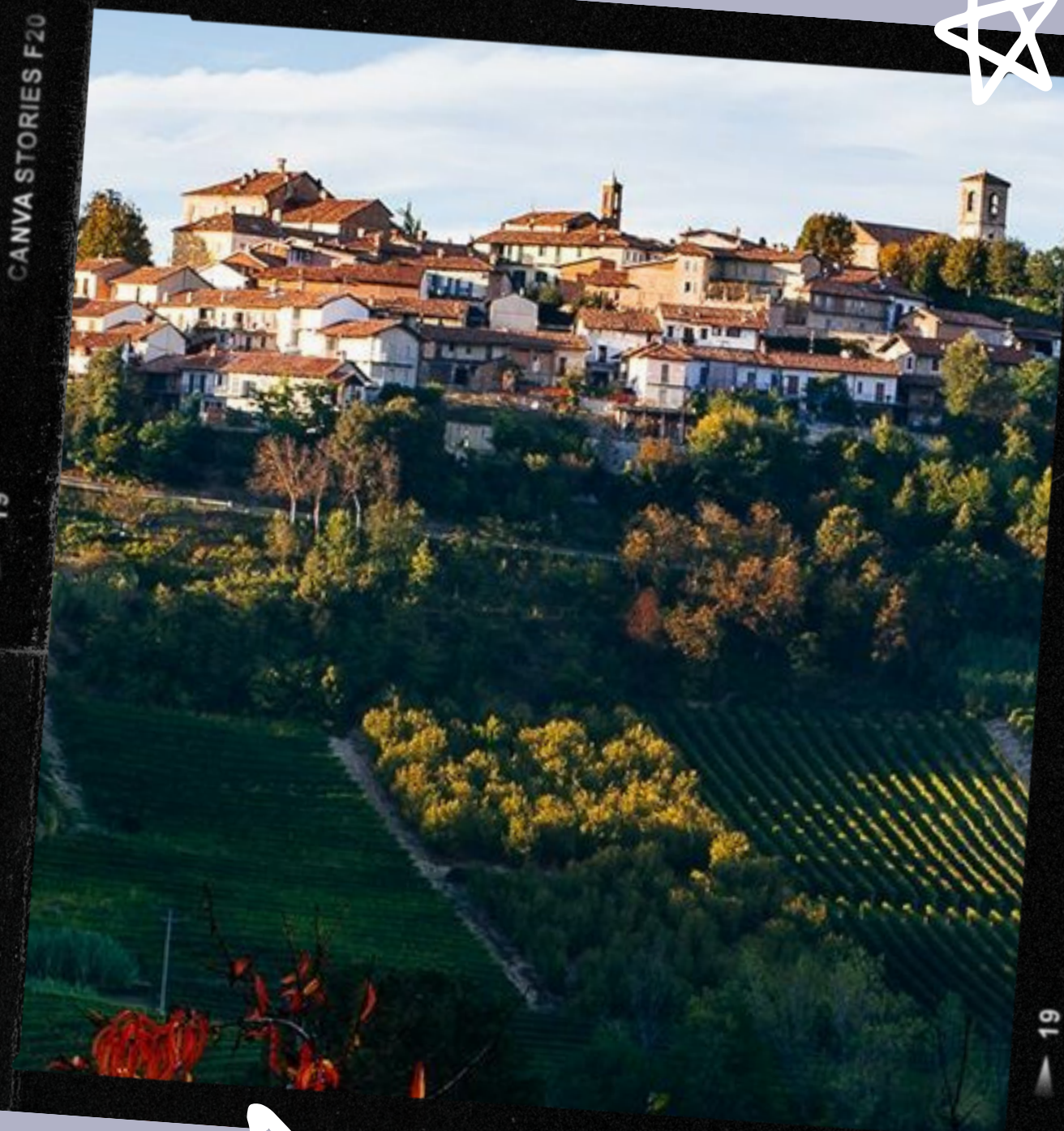
CNVFILLM

CANVA STORIES Z850



CNVFILLM

18



19



Iscrizioni
La partecipazione è libera e gratuita sino
ad esaurimento dei 60 posti disponibili,
con priorità per le seguenti categorie:
- Pazienti Oncologici ed Ematologici
e loro familiari
- Operatori Sanitari e Socio Assistenziali
- Membri delle Associazioni di
Volontariato organizzatrici

E' necessario collegarsi al sito
www.mb-meeting.com
selezionare l'evento al quale si desidera
partecipare e compilare il form on line

