

18-19-20 LUGLIO 2014

IL PARCO DELLA SALUTE

Ginnastica dolce con il metodo Feldenkrais

È un metodo di auto-educazione attraverso il movimento. Si basa essenzialmente sul prendere consapevolezza dei propri movimenti ed espandere la consapevolezza di sé nell'ambiente. È composto da sequenze di semplici movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo, dall'ascolto profondo delle sensazioni che essi suscitano, dallo sviluppo di nuovi modi di muoversi, atteggiarsi e percepirsi. È accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e condizione fisica.

Yoga è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici e da esercizi di controllo della respirazione. Le finalità sono il miglioramento generale nello stato di salute, la tonificazione muscolare e il miglioramento della mobilità articolare per ottenere una maggiore vitalità anche in età avanzata.

Let's Stretch e percorso vita tecniche di allungamento muscolare, mobilità articolare e respirazione. Un'attività leggera per migliorare la capacità di movimento.

Nordic walking è una disciplina sportiva con una filosofia molto semplice: allenarsi con dolcezza per star bene e sentirsi in forma. È utile per sciogliere le contrazioni della zona delle spalle e della nuca, per ridurre la sensazione di affaticamento attraverso un movimento naturale e non faticoso, grazie all'utilizzo di appositi bastoncini e senza gravare sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale.

A.O.B.
ASSOCIAZIONE
ONCOLOGICA
BERGAMASCA
onlus

"Assistiamo l'ammalato oncologico in modo globale ponendolo al centro di un sistema di cura e di attenzioni"

Associazione costituita nel 1999 su iniziativa di un gruppo di medici oncologi dell'Ospedale di Bergamo. Una realtà locale, al servizio della Comunità bergamasca, che opera per dare risposte concrete ai bisogni e per facilitare il percorso di cura dei malati oncologici e delle loro famiglie.

Pranzo della salute

Il pranzo (antipasto, primo, secondo con contorno, dolce, bevande escluse) è a offerta libera che verrà devoluta all'Associazione Oncologica Bergamasca Onlus. I posti sono limitati: è necessaria la prenotazione.

Per informazioni contattare dalle ore 9.00 alle ore 12.00 i seguenti recapiti:
Bruno al 335.1355643
Alice al 339.2745091



Le iniziative si svolgeranno al Parco della Trucca, zona ristorante e bar, Strada alla trucca 27 - Bergamo

Per tutta la durata della manifestazione il Centro di Medicina dello Sport dell'Azienda Ospedaliera garantirà la presenza di personale medico e infermieristico per l'orientamento dei partecipanti all'attività fisica più adatta.

Le attività sportive e gli show cooking sono gratuiti e a ingresso libero. Per le attività sportive si consiglia un abbigliamento comodo. Per lo yoga portare un tappetino. In caso di pioggia verranno garantite le attività di cucina e il pranzo, saranno sospese le attività sportive.