



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Comune di Ventasso

INCONTRI DI YOGA E BENESSERE A SUCCISO VENTASSO Presso la Valle dei Cavalieri RIVOLTO A CHI ABITA NELLE FRAZIONI DI SUCCISO, CECCIOLA E MISCOSO

Un percorso attraverso pratiche ed esercizi fisici che aiuteranno a metterci in movimento e prenderci cura del nostro corpo, imparando a muoverci al meglio nella quotidianità con un pizzico di creatività, immaginazione.

Un percorso dove ciascuno può partecipare dal punto in cui è, senza preoccuparsi di essere in grado o meno, perché anche se nella collettività e nella condivisione ciascuno farà un percorso unico e personale e ci prenderemo cura delle vostre individualità e delle esigenze di ciascuno.

Non si tratta ne di corsi per professionisti, ne di incontri di riabilitazione sanitaria, per i quali ci sono sedi preposte e più opportune, ma incontri tesi a promuovere esercizi che offrono la possibilità di armonizzare meglio il movimento del corpo indipendentemente dall'età che aiutano a MANTENERE L'AUTONOMIA e nello stesso tempo può essere anche un momento per stare assieme. Durante l'attività si faranno esercizi adatti alle possibilità motorie dei partecipanti, per la zona cervicale, la zona dorsale, la zona lombare, gli arti inferiori e gli arti superiori.

**CHIEDETE AL VOSTRO MEDICO DI FAMIGLIA E ALL'INFERMIERE DI
COMUNITA': SAPRANNO CONSIGLIARVI!**

TUTTI I VENERDI' A SUCCISO

DAL 04 OTTOBRE 2024 al 20 DICEMBRE 2024

DALLE 17,30 ALLE 18,30 GINNASTICA DOLCE

DALLE 18,30 ALLE 19,30 YOGA

Le sedute si tengono una volta alla settimana, e sono condotte dall' Insegnante MIKOL GARULLI 3382960540

IL TRASPORTO, PER CHI NON E' IN GRADO DI RAGGIUNGERE AUTONOMAMENTE LA SEDE DEGLI INCONTRI, VERRA' ORGANIZZATO DALLA COOPERATIVA DI COMUNITA' VALLE DEI CAVALIERI.

La ginnastica è organizzata in collaborazione con Azienda USL IRCCS di Reggio Emilia, Comune di Ventasso, Infermieri di comunità, Cooperativa di comunità Valle dei Cavalieri.

Le sedute per gli **OVER 60** sono **GRATUITE** in quanto il progetto è finanziato coi fondi della Strategia Nazionale Aree Interne.

