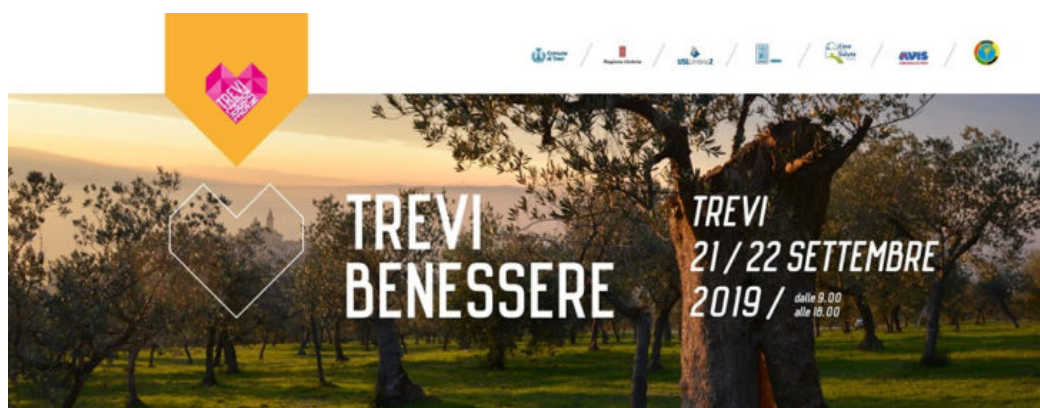


“Trevi Benessere - Il weekend della salute”



Fervono i preparativi per l'edizione straordinaria di “Trevi Benessere - il weekend della salute”, la prima manifestazione, in Umbria, dedicata alla salute e al benessere psicofisico, che si svolgerà sabato 21 e domenica 22

settembre nel capoluogo umbro.

L'evento rimandato in maggio a causa del maltempo, propone attività sportive, meditazione, seminari, mostre, escursioni, visite mediche, attività olistiche, un ampio programma studiato al fine di divulgare corretti stili di vita, un'alimentazione sana e l'attività fisica come modi per vivere sentendosi bene, così come promosso dal team della Casa della Salute di Trevi e della Usl 2 dell'Umbria.

Ad aprire “Trevi Benessere”, sabato 21 settembre alle ore 9.00 il raduno podistico non competitivo “In Memoria di Leonardo Cenci” recentemente scomparso, a cui il Comune di Trevi ha voluto dedicare questa edizione, acquistando copie del suo libro il cui ricavato andrà alla causa dell'associazione “Avanti Tutta” da lui fondata a sostegno dei malati oncologici.

Da evidenziare il Seminario dal titolo “Nuove prospettive nel III° millennio: attività fisica tra interventi sanitari e comunitari” che si terrà sabato 21 settembre dalle ore 9.00 presso il teatro Clitunno, durante il quale si parlerà di attività fisica adattata, ginnastica dolce per anziani e per persone affette da particolari patologie, oltre che delle “Palestre della Salute” di recente istituzione in Umbria. (Il seminario dà possibilità di n. 4 Crediti ECM. Le iscrizioni on-line nel Portale GURU saranno aperte fino a mercoledì 18 Settembre 2019)

Tante poi le attività in programma, tutte a partecipazione gratuita e su prenotazione: Screening tramite pedana stabilometrica per valutare l'equilibrio e il rischio di cadute, misurazione di glicemia, pressione arteriosa, colesterolo per la prevenzione cardiovascolare, massaggi decontratturanti, sedute di manipolazione osteopatica, prove gratuite di ginnastica posturale in acqua, idrokinesiterapia di gruppo o individuale, tekarak terapia, laser terapia.

Non mancheranno sessioni di meditazione con la tecnica del Kundalini Yoga inoltre questa edizione di “Trevi Benessere” sarà anche l'occasione per sperimentare nuove discipline come il Vinyasa Flow Yoga, ma anche lo Yoga della risata, per ridere, sorridere, coltivare e nutrire il buonumore.



Vista poi l'incidenza che l'attività fisica ha, sia nel migliorare le funzionalità degli apparati del nostro corpo, che sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona, molti sono gli appuntamenti in programma per entrare in contatto con diverse discipline sportive: dalle esibizioni di scherma a quelle di danza e ginnastica ritmica.

La manifestazione sarà itinerante e vedrà coinvolti i luoghi della città più suggestivi. Dalla bellissima e poliedrica Villa Fabri, dal Teatro Clitunno al Palazzo Comunale, fino a spazi del Museo della Civiltà dell'Ulivo, la Casa della Salute ed il Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria.

Trevi Benessere è promosso dal Comune di Trevi nell'ambito della sperimentazione ministeriale della Casa della Salute in collaborazione con l'azienda Usl Umbria 2, con il contributo della Regione Umbria (PSR Umbria 2014 - 2020), dell'Avis comunale di Trevi e di Federsanità Anci Umbria.