

IL COMUNE DI BASSANO ROMANO E LE DONNE IN MOVIMENTO
SABATO 9 GIUGNO 2018 organizzano
BASSANO IN ROSA

Programma della giornata

Ore 9:00 - APPUNTAMENTO AI GIARDINI - Largo San Gratiiano
per iscrizioni camminata in rosa e prenotazione pranzo
al parco Mario Cenciariini (per chi non lo avesse già fatto)

Ore 9:45 - CAMMINATA SALUTARE TRA I NOSTRI MONTI
partenza dal parcheggio di Largo S. Gratiiano - Via XXIV maggio
Via della Stazione - Via Santa Maria ai Monti ed arrivo
in Piazza Umberto Primo dove verrà offerta una colazione

Ore 11:30 - nella saletta del Palazzo Giustiniani-Odescalchi
interverranno i **dott.ri Cristina Rossi ed Alessio Filippone**
Biologi Nutrizionisti della Fondazione Policlinico Universitario A.Gemelli di Roma

Ore 12:30 - alla fine degli interventi le nostre guide
vi accompagneranno in una visita all'interno del Palazzo

Ore 13:30 - PRANZO AL PARCO PUBBLICO "MARIO CENCIARINI"
è gradita la prenotazione entro il 3 giugno 2018
potete effettuare le vostre prenotazioni c/o Supermercato Simply
Gipsy di Federica Sartori, Forno Pino, Forno Nisati-Giardini
Pizzeria da Vinci e Supermercato Tigre

Ore 15:00 - Inizio attività sportive e salutari rivolte
a grandi e piccoli allietate da musica di sottofondo

INTRODUZIONE ALLA PRATICA DEL QIGONG con MARISA VOCCA
Responsabile del QiGong nel Centro di Terapie Integrate
della Fondazione Policlinico Universitario A.Gemelli di Roma
La Via Interiore, psicologa e operatrice esperta di QiGong
e tecniche energetiche di cura derivanti dalle Medicine Tradizionali Cinese e Tibetana

INTERVENTO DEL DOTT. STEFANO MAGNO
Chirurgo Senologo e Responsabile Servizio Terapie Integrate del Centro Integrato di Senologia
della Fondazione Policlinico Universitario A.Gemelli di Roma

YOGA DELLA RISATA a cura di Elisabetta Monaco
insegnante di ginnastica Bioenergetica e Leader nello Yoga della risata, Consulente
esperto in Pedagogia Familiare - Presidente dell'associazione Culturale Grounding

TRATTAMENTI SHIATSU operatore Daniela Piola
Lo shiatsu favorisce il riequilibrio energetico della persona attraverso una pressione
dolce e calibrata, stimola le risorse profonde e aiuta a ritrovare forza, armonia e benessere

GINNASTICA TOTAL BODY a cura di Sabrina Rufoloni
Un'attività coinvolgente e divertente adatta a tutti,
per ottenere ottimi risultati motori, respiratori e cardiovascolari

chiusura della giornata con l'esibizione di **POLEXYM**
insegnante di ginnastica **CRISTIANA BACCI**
Si esibirà in un esercizio di livello avanzato

**L'INTERO RICAVATO SARA' DEVOLUTO AI PROGETTI
DI SUSAN G. KOMEN ITALIA NELLA LOTTA AI TUMORI DEL SENO**
La Susan G. Komen Italia è un'organizzazione basata sul volontariato, in prima linea
nella lotta ai tumori del seno, su tutto il territorio nazionale. I suoi obiettivi sono:
Stimolare la formazione, la ricerca e l'innovazione in tema di salute femminile.
Promuovere la prevenzione e l'adozione di stili di vita sani.
Tutelare il diritto a cure di eccellenza per ogni donna con un tumore del seno.
Offrire servizi per migliorare la qualità di vita dopo un tumore.
in particolare per le donne con malattia metastatica.
Collaborare con altre Associazioni e finanziare progetti sul territorio nazionale.

**SI RINGRAZIANO TUTTI I COMMERCIANTI CHE HANNO CONTRIBUITO,
LA PRO LOCO, I VOLONTARI E TUTTI I PARTECIPANTI**

Per info ed iscrizione al pranzo contattare i seguenti numeri

Roberta 327 6699378 - Lorella 329 1228288 - Alessandra 340 6021745 - Catia 340 5212118 - Chiara 340 3367837

