



C.T.G. UN VOLTO NUOVO
Associazione di Promozione Sociale

Nuovi Volti nel Parco

un'iniziativa dell'associazione Un Volto Nuovo
un'ora di sera nel parco San Giacomo
per un filò-passeggio in serenità

Tutti i Lunedì, Mercoledì e Venerdì di Maggio e Giugno
Ritrovo alle ore 20.30 al chiosco, chi c'è ... c'è!
Tutti possono partecipare per riscoprire il piacere
di camminare insieme con... sorpresa!



“Camminare è, idealmente, uno stato in cui la mente, il corpo e il mondo sono allineati come se fossero tre personaggi che finiscono per dialogare tra loro, tre note che improvvisamente formano un accordo. Camminare ci permette di essere nel nostro corpo e nel mondo senza esserne sopraffatti. Ci lascia liberi di pensare senza perderci totalmente nei pensieri.”

Rebecca Solnit

I Benefici del Camminare

sviluppa il pensiero

migliora il tono muscolare

fa bene al cuore e ai polmoni

rende il cibo più saporito dopo lo sforzo

si diventa più osservatori e sensibili all'ambiente

massaggia i nostri piedi

distende i nervi e rilassa

contribuisce a mantenere l'aria pulita inquinando meno

aumenta le possibilità di incontri piacevoli

ci rende più attivi e si eliminano tante scorie

