



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 da Maggio a Luglio.
Ritrovo alle ore 20.30 al chiosco, chi c'è ... c'è!
Tutti possono partecipare per riscoprire il piacere
di camminare insieme.**



“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

