

VareseNews

Un caffè con... Gianluigi Genoni: “Camminare in modo consapevole”

Pubblicato: Lunedì 3 Giugno 2019



Primo appuntamento dell'estate 2019 all'Università del Melo, mercoledì 5 giugno alle ore 15.00 nella Sala Planet, in via Magenta 3 a **Gallarate**.

L'incontro della serie Un caffè con... sarà dedicato al tema “**Camminare in modo consapevole**”, grazie alla partecipazione come ospite di **Gianluigi Genoni**, direttore tecnico per l'associazione sportiva Salus Group ASD con sede a **Samarate**, istruttore di Nordic Walking iscritto all'Albo Nazionale riconosciuto dal CONI.

“Con l'inizio della stagione estiva, che induce maggiormente a compiere piacevoli passeggiate e escursioni nella natura, l'incontro sarà un'occasione importante per dialogare a proposito dei benefici della prevenzione e del benessere psicofisico. Anche in età adulta, infatti, la rieducazione ad una corretta postura nella camminata e ad affrontare attività sportive in modo consapevole, ascoltando il proprio corpo e i messaggi che ci manda, prima di arrivare a superare i propri limiti, permette di aumentare l'attenzione rivolta all'eventuale insorgere di patologie serie”.

L'ingresso all'incontro è, come di consueto, libero e gratuito.
Per informazioni: 0331 708224 – udm@melo.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it