

CON IL
PATROCINIO DI:



Comune di
Finale Ligure -
European Town
of Sport 2012

ATTESA

GRAVIDANZA OUTDOOR

Camminare è lo sport più semplice da praticare, ideale anche in gravidanza perché si tratta di un'attività assolutamente naturale, che non comporta nessun movimento forzato, migliora il tono muscolare e mantiene l'elasticità delle articolazioni, aiuta la circolazione del sangue grazie all'azione esercitata sul piede ad ogni passo.

Camminare su sentiero aiuta ad avere una maggior attenzione al movimento e alla respirazione, ed il contesto naturale protetto e lontano dall'inquinamento rende più efficace il lavoro aerobico favorendo la stimolazione dell'intero organismo.

Un trekking "dolce" pensato appositamente per le donne in gravidanza, lungo i sentieri più belli dell'entroterra di Finale Ligure: un nuovo tipo di proposta sportiva nella culla dell'outdoor, Finale Ligure European Town of Sport 2012!



Relax nella natura: un momento dedicato a sé stesse, una sosta lontano dai ritmi frenetici quotidiani, con semplici esercizi di respirazione, rilassamento e ascolto della natura, nel silenzio di prati nascosti dal verde dei boschi.

Una guida che l'ha provato: Francesca, guida ambientale escursionistica abilitata (LR44/99), ha provato sulla propria "pancia" i benefici di questa attività, traendo spunto dalla propria esperienza di escursionista e di mamma in attesa.



Attivazione e modalità di adesione da definirsi in base alle richieste pervenute.

tel. **333.8771184**
www.serinus.it

