



- Comunicato stampa -

A FINALE LIGURE ANCHE LA GRAVIDANZA DIVENTA OUTDOOR

“Attesa attiva – gravidanza outdoor”: è con questo slogan che, per la prima volta, uno sport come il trekking viene proposto specificatamente alle donne in gravidanza, con particolare attenzione al movimento consapevole e alla respirazione.

L’iniziativa nasce dalla volontà di Francesca Maqillo, guida ambientale escursionistica abilitata, che ha provato “sulla propria pancia” i benefici di questo sport e, traendo spunto dalla propria esperienza come escursionista e come “mamma in attesa”, ha ideato questo accostamento insolito; ha poi ottenuto il patrocinio dell’iniziativa dal Comune di Finale Ligure, grazie all’interessamento dell’Assessore Massimo Gualberti.

Non a caso l’idea nasce a Finale Ligure, culla dell’outdoor, designata ufficialmente come European Town of Sport per il 2012, grazie a una spiccata vocazione del territorio verso gli sport all’aria aperta e all’attenzione dedicata al settore, che vede attive numerose imprese, guide e associazioni. In questo contesto, anche la gravidanza viene avvicinata alla dimensione outdoor, di cui non si è mai potuta giovare, forse per pregiudizi, forse perché nessuno aveva ancora affrontato l’argomento “di pancia”.

Eppure i benefici del camminare in natura sono reali: 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; camminare su sentiero porta 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; infine, sia il camminare che il contatto con la natura, apportano benefici anche al sistema nervoso procurando rilassamento.

Gli incontri propongono infatti, insieme a un trekking “dolce”, semplici esercizi di rilassamento, respirazione e ascolto della natura. I sentieri scelti, tra i più belli dell’entroterra di Finale Ligure, sono poco impegnativi e percorribili in sicurezza. Tempi e modalità di adesione verranno precisati in base alle richieste pervenute.

Per informazioni: telefonare al numero 333.8771184 o visitare il sito www.serinus.it