

Castello di  
Annone (AT)  
13 maggio  
2023

CAMMINARE e  
RIDERE...

nonostante tutto!

Punto di ritrovo  
Area Occhetti Lungoargine  
Tanaro



EVENTO GRATUITO sino alle ore 16.00  
CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

# **CAMMINARE e RIDERE...** **nonostante tutto!**

**9.00: Registrazione dei partecipanti e consegna materiale**

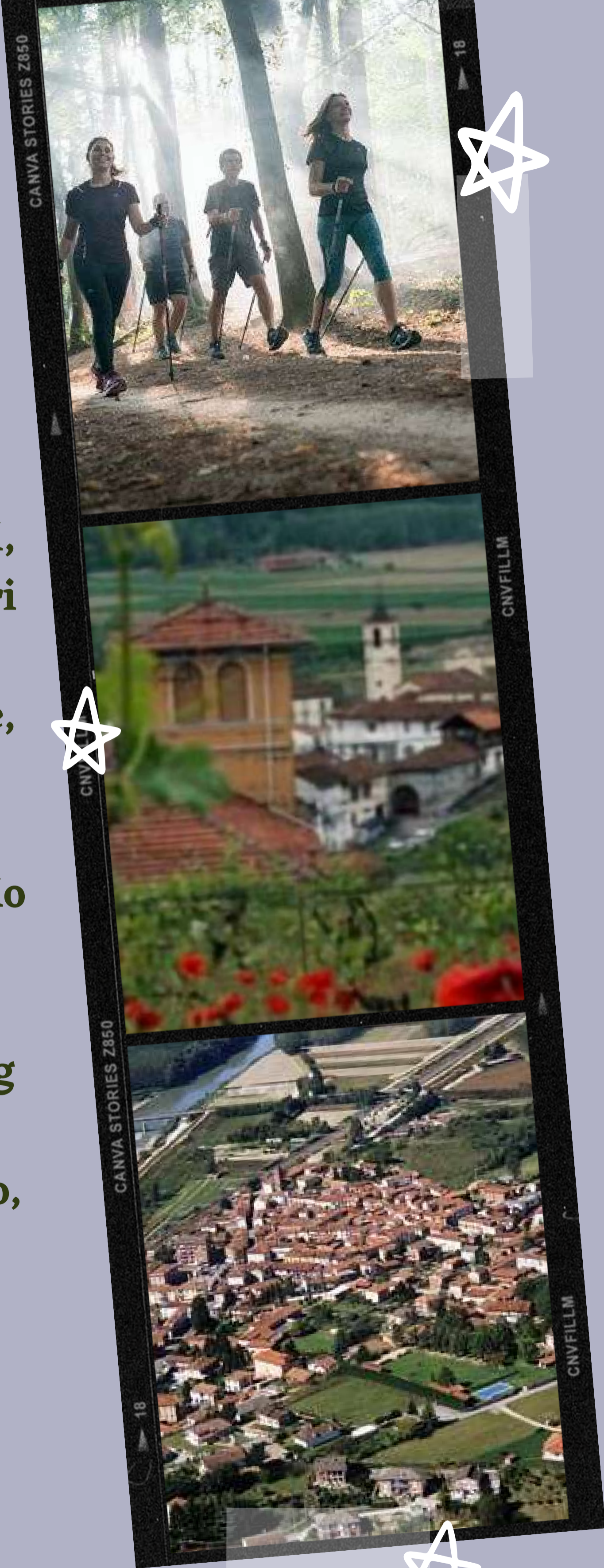
**9.30: Saluti**

**9.45: Per il benessere di tutti ed in modo particolare delle persone fragili, dei caregivers, degli operatori sanitari**  
**Presentazione del progetto: Vittorio Fusco, Marcello Tucci, Franco Testore, Maristella Fantino**

**10.15: Introduzione allo Yoga della Risata e pratica: Maura Como, Vittorio Fusco, Maristella Fantino, Luigia Rana, Gabriella Mozzone**

**11.00: Introduzione al Nordic Walking e camminata con tecnica NW: Maristella Fantino, Paola De Gregorio, Flavia Pini, Renata Moreno**

**12.15: Ritrovo al punto di partenza e relax guidato**



# **CAMMINARE e RIDERE...** *nonostante tutto!*

**13.00: Pranzo**

**14.00: Pratica Yoga della Risata,  
Esercizi posturali di Nordic Walking**

**16.00: FACOLTATIVA**

**Visita guidata alla Cantina "Braida"  
con degustazione al costo di Euro 20 a  
persona**

**(Prenotazione obbligatoria al numero:  
+39 335 520 2990; posti limitati).**



# INFORMAZIONI IMPORTANTI PER I PARTECIPANTI

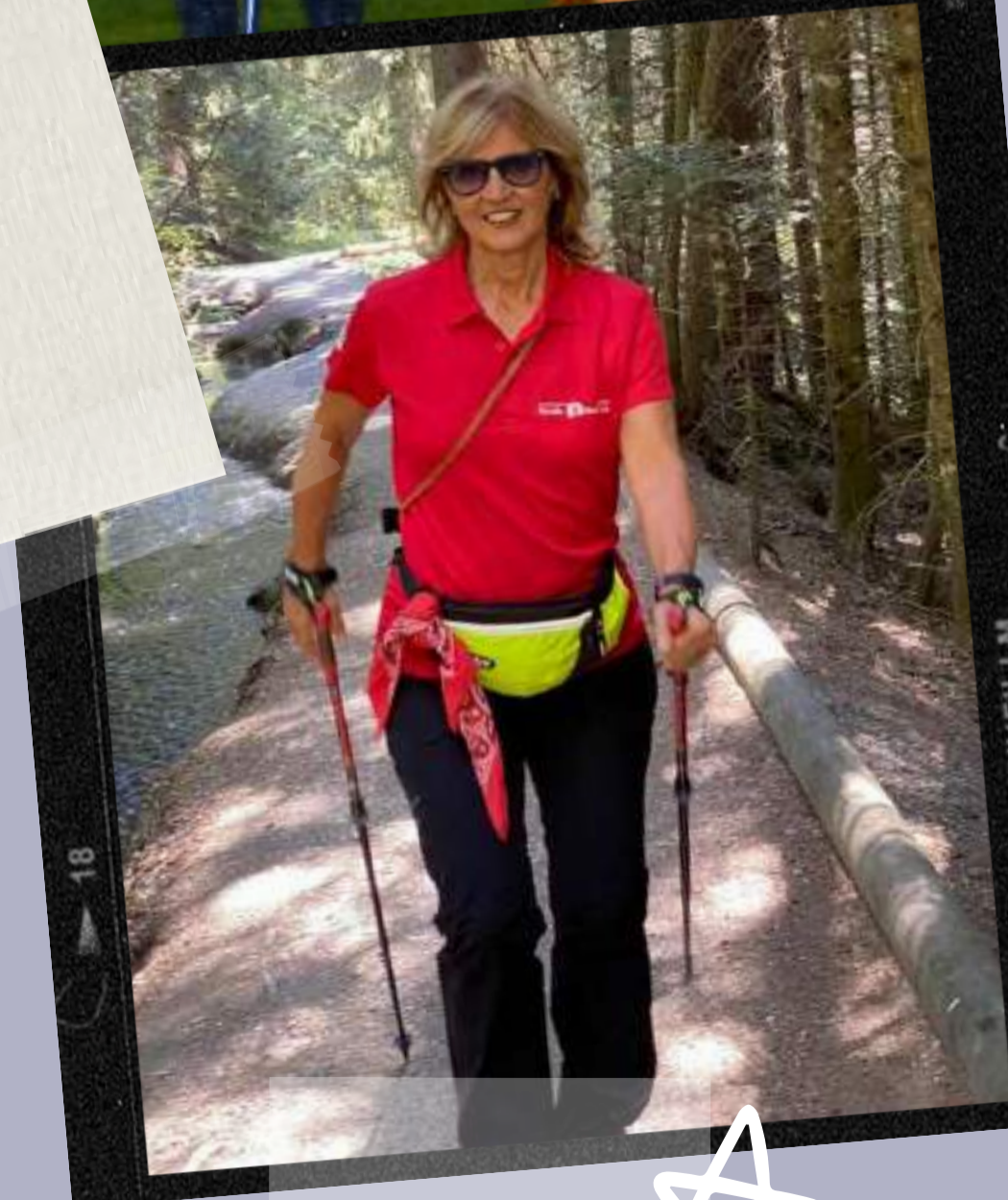
Punto di ritrovo: Area Occhetti  
Lungoargine Tanaro

Vi invitiamo a venire forniti di un tappetino o di un asciugamano da terra, per il rilassamento finale dopo lo Yoga della Risata.

I bastoncini da Nordic Walking saranno dati in prestito dall'organizzazione, ma se avete i vostri (da Nordic Walking, non da montagna...) siete invitati a portarli.

Il pranzo (gratuito) sarà fornito dalla Proloco di Castello di Annone  
Chi desidera potrà versare un'offerta libera che sarà devoluta all'Associazione ASTRO ODV

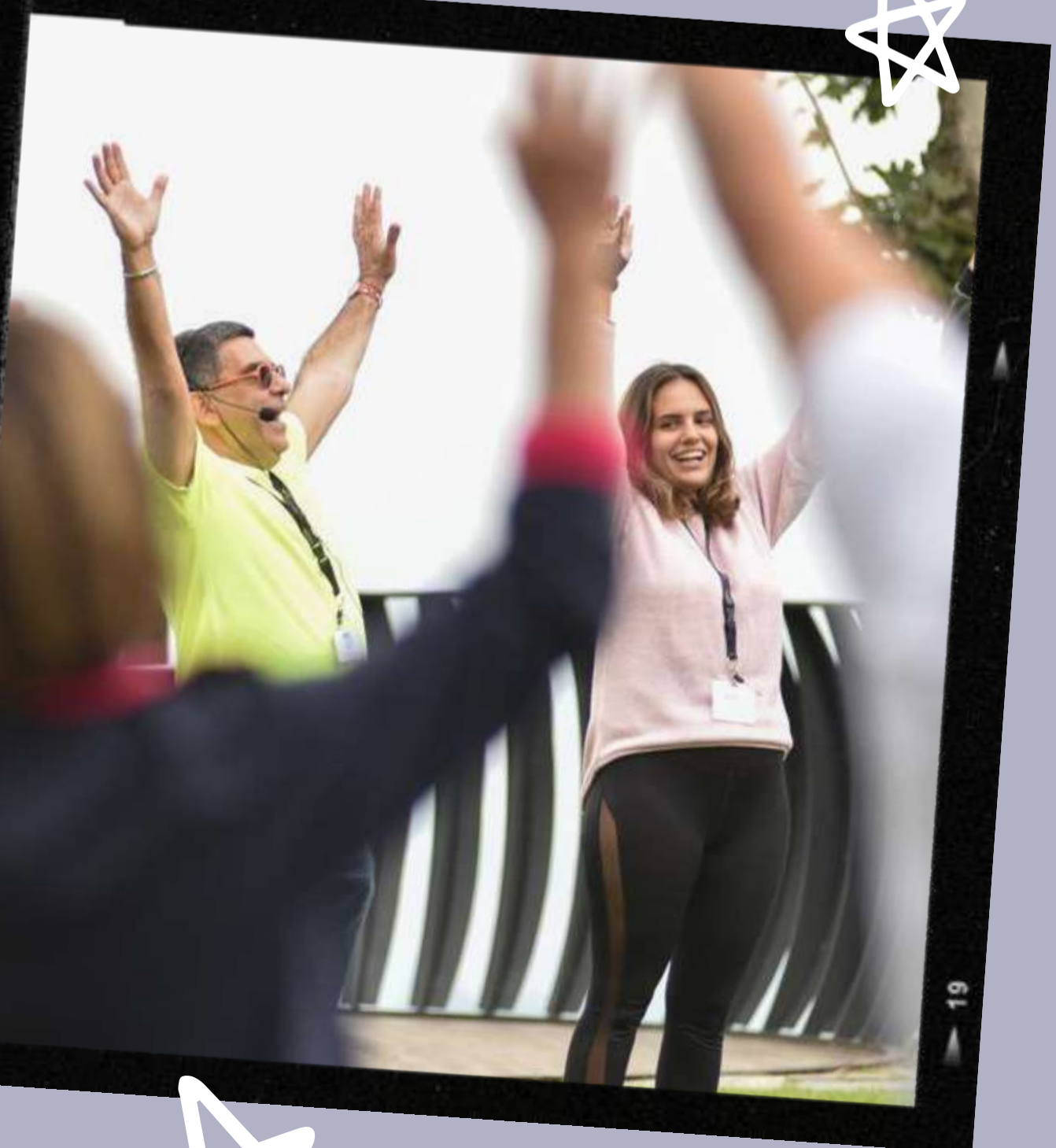
In caso di pioggia, l'evento si terrà presso il Salone Comunale in Piazza Medici del Vascello



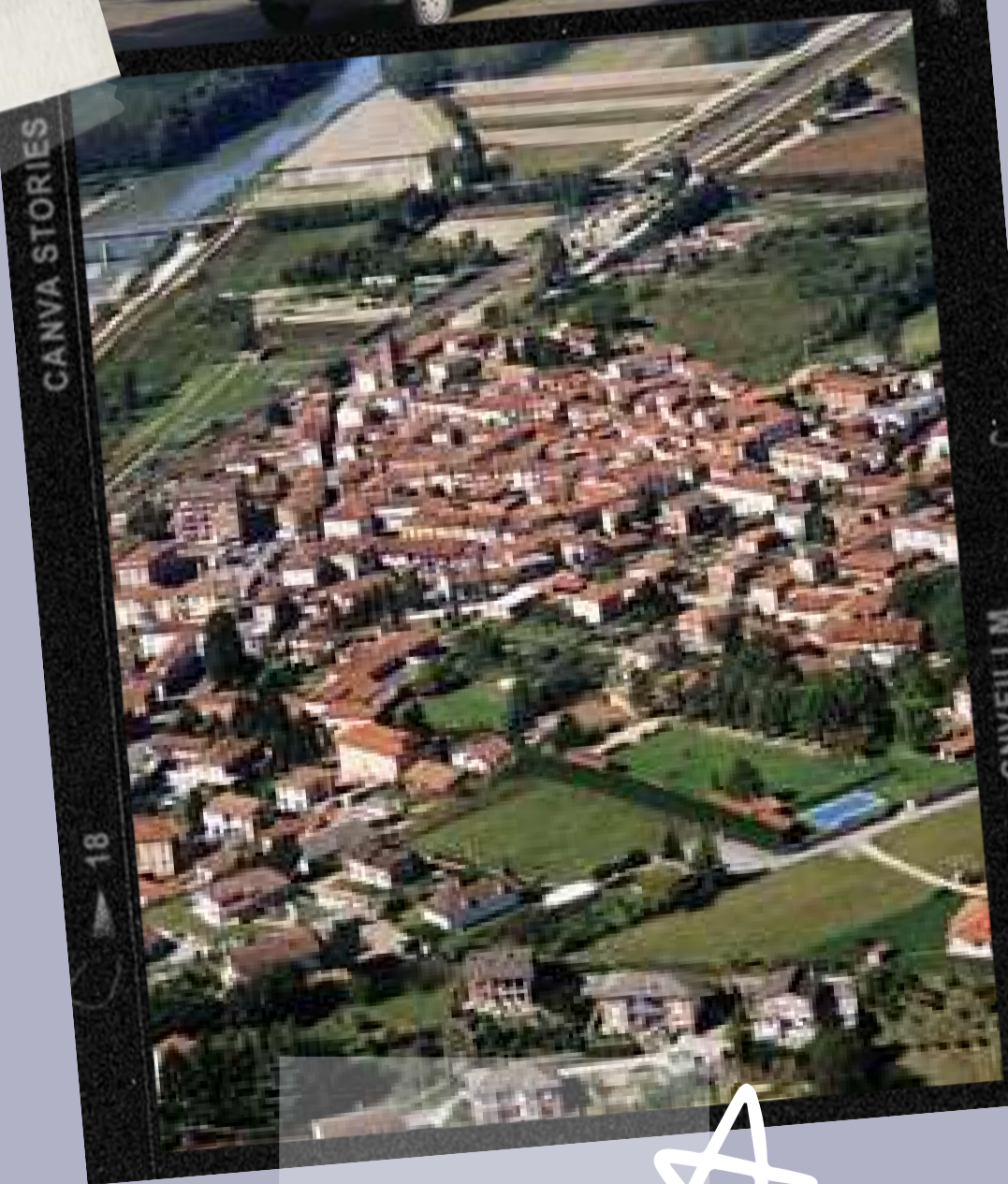
**Organizzatori:**

**Vittorio Fusco, Franco Testore,  
Maristella Fantino,  
Paola De Gregorio**

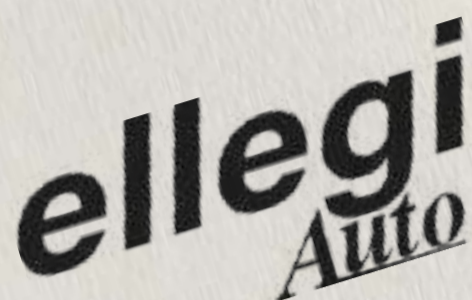
**M&B Meeting:  
Maddalena Biandrino,  
Valeria Russo**



Con il patrocinio di :



Con il contributo non condizionante di:



CANVA STORIES Z850

18



CNVFILLM



CNVFILLM



CANVA STORIES

18

CNVFILLM



CANVA STORIES F20

19



19



Con il contributo e la partecipazione  
delle Associazioni:





Iscrizioni  
La partecipazione è libera e gratuita sino  
alle ore 16.00 e sino ad esaurimento dei 50  
posti disponibili, con priorità per le  
seguenti categorie:

- Persone Fragili,
- Operatori Sanitari e Socio Assistenziali
- Membri delle Associazioni di  
Volontariato organizzatrici

E' necessario collegarsi al sito  
[www.mb-meeting.com](http://www.mb-meeting.com)  
selezionare l'evento al quale si desidera  
partecipare e compilare il form on line

