



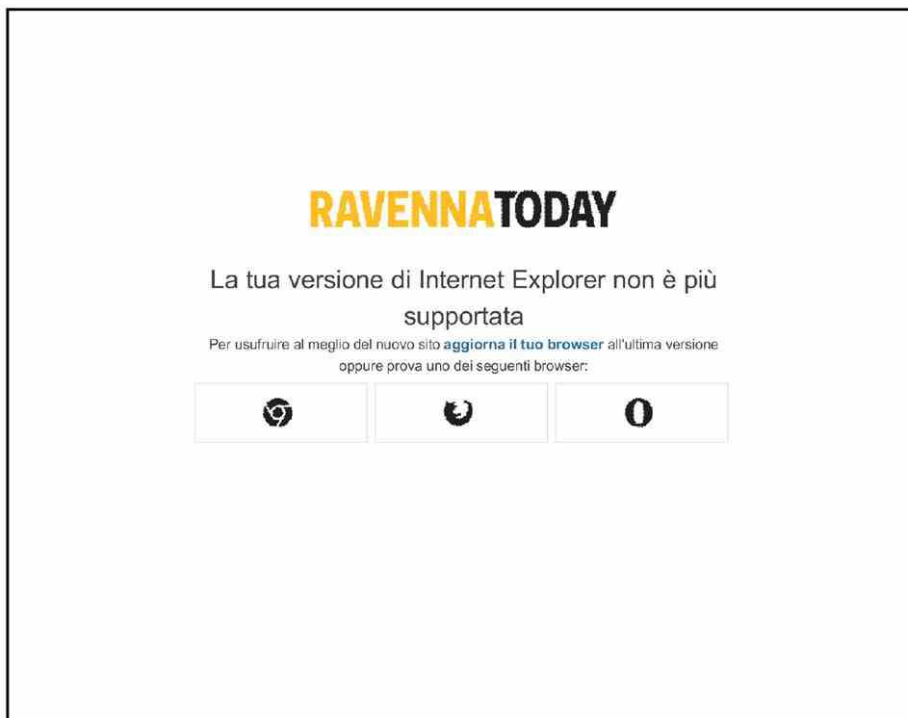
## Maratona benessere al parco con tutta la famiglia

Carlo Forlanini, Altre Informazioni,  
Per Bambini

Sabato 20 e domenica 21 maggio il Parco Naturale di Cervia propone l'iniziativa di due giorni 36diBenessere, 36 ore di attività all'aria aperta per tutta la famiglia dedicate al benessere e alla vita sana.

Al suo primo anno, 36diBenessere è promossa da cooperativa Atlantide, Parco Naturale e Terme di Cervia e ha l'obiettivo di far vivere e scoprire ad adulti e bambini il benessere a 360°, dallo sport all'alimentazione, dal benessere mentale alla cura della propria salute.

L'iniziativa si inserisce inoltre nel calendario di iniziative della Wellness Week promossa da Wellness Foundation.



Nelle due giornate come sempre l'ingresso al Parco sarà gratuito e i visitatori riceveranno una mappa con indicazione di tutte le attività e relativi orari di inizio.

Le attività in programma saranno per la maggior parte gratuite, alcune con un biglietto di partecipazione.

Nell'ambito dello sport e del fitness si potrà sperimentare lo yoga, con lezioni di un'ora dedicate al risveglio della consapevolezza corporea e all'ascolto interiore per un riequilibrio psico-fisico: nello specifico Hatha yoga di Alessia Gentile, sabato dalle 7.30 alle 10.30 e dalle 18 alle 20, Hatha yoga di Simona Rota domenica dalle 9 alle 10 e Yoga Ratna di Monica Lugaresi domenica dalle 11 alle 12.

Lo yoga è a offerta libera.

Ci sarà inoltre il pilates, con lezioni di un'ora di Annalisa Gaffuri, sabato e domenica dalle 10 alle 11



e dalle 16 alle 17.

Il pilates prevede un costo di € 5 e la prenotazione obbligatoria al num.

delle Terme 0544 990111 oppure durante la manifestazione direttamente allo stand espositivo delle Terme.

Si passa alle arti cinesi, con la possibilità di provare Tai Chi e Qi Gong per tutti e Kung fu per bambini e ragazzi.

Le arti cinesi saranno a disposizione sabato dalle 15 alle 20 e domenica dalle 10 alle 15, con lezioni di 30 minuti gratuite, in collaborazione con Associazione Jin Dao.

In questo caso si consiglia la prenotazione al num.

347 9694074.

Sabato dalle 12 alle 18 bambini, ragazzi e adulti potranno provare gratuitamente il tiro con l'arco, in collaborazione con gli Arcieri Bizantini di Ravenna.

Sabato e domenica inoltre dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 20 ci si può prenotare per un trattamento individuale di 30 minuti di shiatsu, a cura di Nico Ragazzini.

Questo trattamento è a offerta libera ma la prenotazione è obbligatoria al num.

388 1718523 oppure durante il weekend.

Non mancheranno discipline più olistiche con un pomeriggio di meditazione, domenica, condotto da Raisha Swami e Chandani Alesiani: alle ore 15 offriranno la possibilità di vivere un bagno sonoro e alle 17 sarà la volta di Risvegliar-si nel corpo.

Queste attività prevedono una quota di partecipazione di € 15 e la prenotazione obbligatoria al num.

389 5943023 o durante il weekend.

Sia sabato che domenica si potrà partecipare alle visite guidate condotte da personale esperto di Atlantide: alle ore 16.30 partirà la visita Nella vecchia fattoria, per i più piccoli, con un biglietto di € 4; alle ore 19 la visita gratuita al percorso botanico e alle ore 21.30 la visita gratuita i suoni della notte, da prenotare entro le ore 18.

Sabato pomeriggio per i più piccoli ci sarà inoltre Storie di frutta, un'attività gratuita.

Completano l'offerta del weekend i due momenti pubblici Parliamo di benessere, sabato e domenica dalle 10.30 alle 12, due spazi incontri per parlare di benessere a tutti i livelli.

Sabato si avranno come relatori il Dott.

Andrea Flamigni Direttore Sanitario delle Terme di Cervia che aprirà la manifestazione con Benessere e terme, seguito da L'Erbana Chef di cucina Natural Green che tratterà Acqua, erbe e spezie, cibi da non sottovalutare, per finire con Alessia Gentile, insegnante di yoga che spiegherà come Liberare l'energia vitale.



Domenica gli interventi previsti sono i seguenti: Chandani Alesiani con AuraSoma: Colorarsi d'Anima.

I Colori come Specchio dell'Anima; Jenny Sassi di Evergreen Life Products con Alla riscoperta dell'Olivio, un antico alleato per la nostra Salute; Stefania Polvani con la presentazione del suo libro Cura alle stelle.

Nei due giorni ci si potrà fermare per un brunch, un pranzo o per una sosta aperitivo al punto ristoro Binario 9  $\frac{3}{4}$  al centro del Parco, che per l'occasione propone anche speciali colazioni a € 8 e pranzi a € 9.

In particolare colazione vegana (macedonia, brioche, caffè o the, latte di soia) e colazione benessere (macedonia, yogurt, caffè o the, cereali), pranzo vegano (5 cereali + tofu, insalatona, ananas o fragole) e pranzo benessere (pasta fredda, verdura al forno, ananas o fragole).

Nell'area bar ci saranno inoltre alcuni punti espositivi.

Le Terme di Cervia saranno presenti sabato e domenica dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 18, con presentazione e test della linea cosmetica esclusiva Liman Terme.

Con l'acquisto di un cosmetico verrà consegnato un voucher per un ingresso open day al percorso piscina termale da utilizzare entro il 30 giugno 2017.

Evergreen Life Products sarà presente per far conoscere l'olivo come antico rimedio naturale contro stress, stanchezza, invecchiamento, cali di energia e tanto altro, e degustazione gratuita di prodotti per adulti e bambini.

Inoltre domenica, dalle 10 alle 20, sarà presente La Piramide di Ravenna con vendita di cristalli e pietre dure, resine e incensi, oli essenziali e Aura-soma, campane tibetane e manufatti tibetani, e con consulenze gratuite di cristalloterapia, aromaterapia e test dei chakra.