

Ingresso libero

nipa

Nutrimiento Irrinunciabile Per l'Anima

attività fisica + alimentazione sana =
salute, benessere, buonumore...

UDINE 18 e 19 aprile 2015



nicolettablasich.it/nipa
comune.udine.it/cittasane
fvg.nordicwalking.it

Ideato e curato da Nicoletta Blasich e Paola Miani

SABATO 18/04/2015 - CASTELLO DI UDINE (si consiglia abbigliamento sportivo)

Il giorno dei PERCHE'... ALIMENTARSI CORRETTAMENTE... E SVOLGERE REGOLARE ATTIVITA' FISICA

M a t t i n a - Piazzale del Castello di Udine

ore 9.30

Saluto delle Autorità e presentazione del Progetto "FISICO IN... FORMA" a cura dell'A.A.S. n. 4 Friuli Centrale

dalle ore 10.00 alle 12.00

per gli over 65 Nordic Walking

a cura della Master Trainer Federale Alessandra Cazzola della Scuola Italiana Nordic Walking

per tutti i praticanti del Nordic Walking e per chi desidera saperne di più...

"Quanto è importante eseguire correttamente la tecnica per ottenere benefici...!"

a cura dei maestri e degli istruttori dell'A.s.d. FVGNORDICWALKING e della Scuola Italiana Nordic Walking

P o m e r i g g i o - Salone del Parlamento del Castello di Udine

ore 14.45 - dott.ssa Stefania UBALDI (European Society of Lifestyle Medicine)

"La dieta Mediterranea per tutti... prevenzione, benessere e buonumore attraverso un corretto modello alimentare"

ore 16.30 - dott. Silverio VALERIO (medico in Chirurgia Generale e Ortognatodonzia)

"Prove scientifiche dei vantaggi di una corretta pratica del Nordic Walking: come condurre una vita sana e come migliorare i risultati delle cure mediche nelle patologie"

ore 18.00 - TESTIMONIANO

Pierre CESARATTO (atleta e studente di scienze motorie) "8.000 km in bicicletta in India"
Gabriella PARUZZI (ex campionessa plurititolata di sci di fondo) "Stili di vita sana di un'ex atleta"

Conclusione dei lavori

Presentazione della mattinata del 19/04 e iscrizioni (**posti su prenotazione**) ... e a seguire appetitosa sorpresa!

DOMENICA 19/04/2015 - ASTORIA HOTEL ITALIA a UDINE (si consiglia abbigliamento sportivo)

Il giorno del COME e COSA PER ATTUARE DEI CAMBIAMENTI

dalle ore 09.00 alle 10.30

Laboratorio n. 1 (per gli adulti)

Stefano FAVERO (Libero Professionista nel Coaching Aziendale ed ex campione di arti marziali)

"COME abbattere il muro della sedentarietà e COME iniziare un percorso alimentare corretto"

Saranno forniti gli strumenti per uscire dalla "zona di comfort", "...pigrizia in movimento!"

Laboratorio n. 2 (per i ragazzi di 14/20 anni)

Ing. Stefano Pellarin (dirigente in una azienda multinazionale)

"Se Colombo non ci avesse creduto fortemente, non avremmo mai assaggiato Coca-Cola e pop-corn"

Saranno intrattenuti gli adolescenti stimolandoli a progettare il loro futuro in modo costruttivo, valutando e analizzando con loro i vantaggi offerti da scelte lavorative o scelte di studio universitario

dalle ore 10.30 alle 11.00 - Stefano FAVERO e Nicoletta BLASICH

presenteranno il proficuo e affascinante "Progetto dei 21 giorni" denominato "P.P.C. - Provare Per Credere"

dalle ore 09.00 alle 12.15 - Laboratorio n. 3 (per i bambini di 3/13 anni)

verrà fornito un servizio di intrattenimento con attività ricreative ludiche e musicali

a cura di Pierre Cesaratto e Annalisa Masutti

dalle ore 11.00 alle 12.15 - CAMMINATA o NORDIC WALKING o CORSA in città

a cura dell'A.s.d. FVGNORDICWALKING e della Community Bros to Run

per chi pratica già il Nordic Walking e per chi vuole conoscere questa disciplina saranno a disposizione maestri e istruttori per tutti una piacevole camminata o una corsa fino al Piazzale del Castello

alle ore 12.15 rientro all'Astoria Hotel Italia

lo chef **Giuseppe BECCARELLO e Nicoletta BLASICH** prepareranno una pietanza gustosa, salutare e veloce per gli ospiti

L'Accademia del Gelato dimostrerà come si prepara un gelato sano e gustoso

alle ore 13.15 - Conclusione dei lavori e... a coloro che avranno partecipato alle due giornate dell'evento **gadget e sorprese irrinunciabili!**