



Vallagarina

Villa, il benessere al centro di tre incontri

VILLA Il team "Ok Boomer" propone l'iniziativa "Consapevolmente in movimento" attraverso tre le serate volte a riscoprire il valore del benessere personale. Il primo appuntamento, dal titolo "Come ci alleniamo?" si svolgerà oggi alle 20.30 in Sala Polifunzionale a Villa Lagarina (Località Giardini, vicino al campo sportivo). Tema della serata sarà il movimento. L'evento sarà condotto da Davide Cangianelli, Personal Trainer dell'Asd Calisthenics Monster, che proporrà esercizi semplici e di grande utilità. Si affronteranno anche le tecniche per praticare un'attività fisica costante. E ancora si parlerà di strategie per alleviare dolori cronici e recuperare la mobilità muscolare. Il secondo incontro, intitolato "Come ci curiamo?" si terrà il 5 giugno, sempre alle 20.30 nella medesima location. Sarà presente ed interverrà Tiziana Huez delle farmacie comunali di Trento. Quest'ultima sarà una serata dedicata alla salute e alla medicina di genere. L'ultimo appuntamento, dal titolo "Come unire creatività e movimento?" avrà luogo il 10 giugno, con Francesca Miceli Lilith dell'Aps Armonia guiderà i partecipanti in un'esperienza pratico-esperienziale.