

## Trevi Benessere: il weekend della salute

A Trevi, fervono i preparativi per la 5° edizione di **“Trevi Benessere - il week-end della salute”**, la prima manifestazione, in Umbria, dedicata alla salute e al benessere psicofisico, che si svolgerà i prossimi **sabato 12 e domenica 13 settembre**, nel capoluogo umbro.

L'evento propone attività sportive, meditazione, mostre, escursioni, attività olistiche, screening gratuiti, educazione alimentare, **un ampio programma studiato al fine di divulgare corretti stili di vita**, un'alimentazione sana e l'attività fisica come modi per vivere sentendosi bene, così come promosso dal team della Casa della Salute di Trevi e della Asl 2 dell'Umbria e che per questa importante edizione verranno realizzate in presenza, nel rispetto delle normative anti-Covid19, ma saranno **fruibili anche on line attraverso il canale youtube dell'evento** (<https://www.youtube.com/channel/UCgxWBxQFrBRG4spNsRAosJA> ).

Tra le diverse iniziative in programma, alcune saranno **rivolte ai bambini**, l'Associazione “Yoga Wave” di Roma proporrà una serie di iniziative del loro progetto **di Yoga, rivolto a Mamme & Bebè, kids Yoga, Family Yoga e Yoga per adolescenti**, ci saranno poi sessioni di **atletica leggera** per ragazzi dai 5 ai 12 anni ed il **laboratorio di cucina “La salute vien mangiando”** in programma domenica 13 settembre alla ore 16.00, quando i bambini potranno prepararsi da soli la merenda secondo le ricette più genuine di una volta.

Diversi gli **atleti presenti all'evento** che daranno dimostrazione della loro disciplina, come ad esempio **Luca Panichi** che farà la scalata della collina, per arrivare nel centro storico di Trevi con la sua carrozzina. Testimonial di questa edizione 2020 di Trevi Benessere sarà **Alessandro Terrin campione di nuoto**, tra i migliori nuotatori stile rana in Italia.

**Novità** di questo anno saranno le esibizioni di **Pole Dance** a cura di Pole Dance Foligno Asd Plume Academy, con possibilità di provare questa nuova disciplina che **è un misto di ginnastica e danza con la pertica**, un'attività sportiva che si basa sull'esecuzione di **figure acrobatiche**, che richiedono notevoli doti di forza, scioltezza, coordinazione, agilità, flessibilità e resistenza.

Molte delle attività in programma saranno volte al **superamento dello stress e dell'ansia accumulati durante questo difficile periodo di pandemia** e lockdown, saranno proposte sedute con lo psicologo e non mancheranno **sessioni di meditazione** con la tecnica del **Kundalini Yoga e dell'Odaka Yoga** ispirata al movimento delle onde riprodotte nel corpo attraverso la biomeccanica della colonna vertebrale.

Vista poi l'incidenza che l'attività fisica ha, sia nel migliorare le funzionalità degli apparati del nostro corpo, che sulla qualità della vita, sullo stato di salute e sul benessere globale della persona, molti sono gli **appuntamenti in programma per entrare in contatto con diverse discipline sportive**: dalle esibizioni di scherma, a quelle di danza e ginnastica ritmica.



Presso la Casa della Salute **medici e professionisti** del Servizio Sanitario Nazionale effettueranno **screening gratuiti, su prenotazione**, di: senologia, cardiologia, diabetologia, fisioterapia, podologia, ortopedia e dermatologia.

La manifestazione sarà itinerante e vedrà coinvolti i luoghi della città più suggestivi. Dalla bellissima e poliedrica **Villa Fabri, ai sentieri della Fascia Olivata, fino a spazi del Museo della Civiltà dell'Ulivo, la Casa della Salute** ed il Centro di riabilitazione intensiva neuromotoria.

Trevi Benessere è promosso dal Comune di Trevi nell'ambito della sperimentazione ministeriale della Casa della Salute in collaborazione con l'azienda Usl Umbria 2, con il contributo della Regione Umbria (PSR Umbria 2014 - 2020), dell'Avis comunale di Trevi e di Federsanità Anci Umbria.