



## Tutto pronto per Trevi Benessere, Il weekend della salute

Inizierà **sabato 12 settembre a Trevi**, la 5° edizione di **“Trevi Benessere - il week-end della salute”**, la prima manifestazione, in Umbria, dedicata alla salute e al benessere psicofisico, che terminerà **domenica 13 settembre**. A presentare le iniziative in programma per la prima giornata di **“Trevi Benessere”**, **sabato 12 settembre**, sarà Mauro Silvestri che darà il via, **alle ore 9.00, alla corsa non competitiva e alla camminata ludico motoria** che dal centro storico porteranno i partecipanti alla scoperta del bellissimo sentiero che percorre l'Acquedotto medievale e le altre emergenze diffuse lungo la fascia olivata che circonda Trevi. **Contemporaneamente l'atleta Luca Panichi** farà la scalata della collina da Borgo Trevi, per arrivare nel centro storico di Trevi con la sua carrozzina. Molte delle attività in programma saranno volte al superamento dello stress e dell'ansia accumulati durante questo difficile periodo di pandemia e lockdown. Sia sabato 12 che domenica 13 settembre, dalle ore 9 alle 13 sarà possibile usufruire di sedute psicologiche gratuite (su prenotazione) per la prevenzione dei rischi psicosociali dovuti alla pandemia. Tra le diverse iniziative in programma **per la giornata di sabato 12 settembre**, da segnalare presso il parco di Villa Fabri, alle **ore 9.30, la sessione di Kundalini Yoga** tenuta da Guru Siri Kaur Tiziana Bigi, per rilassarsi, togliere ansia, stress, far scorrere e bilanciare la nostra energia; mentre **alle ore 9.45** la fisioterapista e osteopata Anna Chiara Ferri terrà **una lezione aperta di Postural Soft** con l'obiettivo di trasmettere ai partecipanti l'importanza della presa di conoscenza **“della fase di blocco”** in fase post operatoria e la volontà di raggiungere le sicurezze motorie che conferiscono alla persona maggiore la chiave d'accesso per le attività sportive. Alle **ore 16.00** l'amministrazione comunale conferirà l'attestato di merito al **campione trevano di scacchi Syed Danish**, vincitore Categoria 1° Nazionale al Festival Internazionale di scacchi di Fermo. Da non perdere poi **alle ore 17.30 la sessione di yoga wave per bambini** (dai 3 ai 10 anni) e famiglie, a cura di **Ruggero Ruggeri e Arianna Renzetti della Scuola Yoga Wave a.s.d. di Roma**. Lo yoga per bambini è una pratica educativa, divertente per la **crescita armonica della mente e del corpo**, uno strumento prezioso per alleviare tensioni e stress, per imparare a gestire il proprio mondo interiore e gettare le basi della consapevolezza. **Alle ore 18.30** in Piazza Garibaldi, si terrà la prima **esibizione di “Pole Dance”** a cura di Pole Dance Foligno Asd Plume Academy, la nuova disciplina che unisce, flessibilità, forza e danza con l'utilizzo della pertica, un'attività sportiva che si basa sull'esecuzione di **figure acrobatiche**, che richiedono notevoli doti di forza, scioltezza, coordinazione, agilità, flessibilità e resistenza. **Un ampio programma quello di Trevi Benessere 2020, 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 you tube dell'evento** (<https://www.youtube.com/channel/UCgxWBxQFrBRG4spNsRAosJA>) come ad esempio **sabato 12 settembre alle ore 10:00 verrà trasmesso l'incontro dal titolo “La riabilitazione della sclerosi multipla”**. Nei due giorni di evento, presso la Casa della Salute **medici e professionisti** del Servizio



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

Sanitario Nazionale effettueranno **screening gratuiti, su prenotazione** (prenotazioni entro venerdì 11 settembre), di: senologia, cardiologia, diabetologia, fisioterapia, podologia, ortopedia e dermatologia. 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. Sabato 12 settembre dalle ore 10.00 in Piazza Garibaldi sarà presente la squadra femminile **"Trevi Volley" categoria B1**.