

## Merenda nell'Oliveta 2024 dedicata al "Mental Wellness". In 80 Città dell'Olio italiane yoga e meditazione tra gli ulivi

Il "Mental wellness" è una la nuova frontiera dell'oleoturismo. I dati del Primo Rapporto sull'Oleoturismo a cura della prof.ssa Roberta Garibaldi realizzato da Città dell'Olio e Unaprol, rivelano un interesse sempre crescente dei visitatori nei confronti del turismo dell'olio. Sempre più persone dichiarano di essere in cerca di esperienze uniche legate al mondo dell'olio e di essere particolarmente interessate agli effetti benefici e alle proprietà salutistiche dell'olio extra vergine di oliva, alimento principe della Dieta Mediterranea. L'olio, infatti, è un vero e proprio farmaco, il primo nutraceutico della Storia, un alleato prezioso per la salute sia fisica che mentale.

Consapevole di questo, quest'anno l'Associazione nazionale Città dell'Olio ha scelto come tema della IV edizione della Merenda nell'Oliveta il "mental wellness" ovvero il benessere psicofisico che deriva dal tempo che trascorriamo nelle olivete a contatto con ulivi secolari, testimoni di questa straordinaria civiltà millenaria. Grazie alla collaborazione con la LILT presente con i propri banchetti per la raccolta fondi per la ricerca e la prevenzione e alla sinergia con il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi che garantirà la presenza nelle Merende d'Italia dei suoi professionisti, in 15 Regioni olivate italiane e nelle olivete delle oltre 80 Città dell'Olio aderenti all'iniziativa, sarà possibile partecipare ad attività all'aria aperta finalizzate a migliorare il nostro benessere mentale: lezioni di yoga e pilates, sessioni di meditazione, lezioni di pittura ecc. Da quest'anno, dunque, oltre a riscoprire il valore della convivialità e dello stare insieme attraverso le degustazioni di olio EVO, i partecipanti alla Merenda nell'Oliveta avranno la possibilità di dedicare del tempo al proprio benessere mentale e al relax. Per saperne di più consultate su questo sito [www.merendanelloliveta.it](http://www.merendanelloliveta.it) i programmi dell'evento che si svolgerà dal 27 aprile al 30 giugno,

"La Merenda nell'Oliveta è un'occasione per rinsaldare i valori fondanti delle nostre Comunità dell'Olio, primo fra tutti quello della convivialità. Quest'anno le oltre 80 Città dell'Olio che hanno aderito alla Merenda hanno fatto un passo in più, impegnandosi nella sensibilizzazione della cittadinanza sul ruolo dell'olio EVO come alleato nella prevenzione delle malattie oncologiche e del fegato e come nutraceutico fondamentale per il benessere non solo fisico ma anche mentale delle persone - ha dichiarato **Michele Sonnessa** Presidente delle Città dell'Olio - ringrazio la LILT che è al nostro fianco già dalla precedente edizione e sono particolarmente felice ed orgoglioso della collaborazione con il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi che ha patrocinato l'evento e che vedrà la presenza alle nostre Merende di psicologi che faciliteranno i partecipanti nelle attività di mindfulness, yoga e pilates, immersi tra gli ulivi".

Sono 15 le Regioni coinvolte. Trionfa la Puglia con 22 Città dell'Olio che organizzano la Merenda. Segue la Toscana con 11, la Liguria con 6, Abruzzo con 5. Si comincia domenica 21 aprile con la Merenda



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

nell'Oliveta di Spigno Saturnia (LT), Duino Aurisina (TS) sabato 27 e Calci (PI) domenica 28 aprile.

Scopri tutti gli eventi in corso di aggiornamento: [www.merendanelloliveta.it](http://www.merendanelloliveta.it).