

Oggetto: Donna Mediterranea ODV in collaborazione con l'Istituto Comprensivo Paolo Borsellino e con il patrocinio gratuito del Comune di Santa Maria del Cedro (CS) organizza il giorno 27/05/25 a partire dalle ore 15:30 l'iniziativa promozionale con il CSV di Cosenza dal titolo: "Cammina con la salute"

Tappe evento

Vi sono 6 tappe da seguire:

1. Stazione del Benessere presso Piazza 15 Marzo (Partenza)

- Distribuzione di gadget per la camminata (cappellini, borracce).
- Consigli iniziali su postura e riscaldamento muscolare con esperti di educazione fisica.

2. Stazione della Nutrizione presso Piazza Oreste Guaragna

- Piccolo ristoro con frutta e snack sani.
- Mini-lezione con un nutrizionista su alimentazione equilibrata.
- Distribuzione di schede informative con ricette salutari.

3. Stazione della Natura e Biodiversità presso Piazza Giovanni Falcone

- Esperti ambientali spiegano flora e fauna locali.
- Attività di osservazione guidata della natura.
- Piantare una piantina e prendersene cura in memoria del fondatore dell'Associazione Francesco Maria Fazio

4. Stazione della Storia e Cultura presso spiazzale di fronte Parafarmacia

- Racconto di aneddoti e curiosità su luoghi storici attraversati.
- Esibizione violinista

5. Stazione del Benessere Psicologico presso Parrocchia Sacro Cuore di Gesù

- Tecniche di respirazione e rilassamento con uno psicologo.
- Discussione su gestione dello stress e uso consapevole della tecnologia.

- Distribuzione di un diario del benessere per annotare pensieri positivi e obiettivi personali.

6. Stazione Finale – Parco Archeologico Laos

- Premiazione degli studenti più coinvolti, ma a tutti una medaglia di partecipazione.
- Consegna di attestati di partecipazione.
- Momento di condivisione e testimonianze.
- Punti ristoro con cibi sani.