

AIDAP

UNITÀ OPERATIVA DI BRESCIA
Associazione Italiana Disturbi
dell'Alimentazione e del Peso

Tel. 030/292179

UISP

sportpertutti

POLISPORTIVA MANERBIO

VACANZA IN CROCIERA

COL PROGETTO

"ALIMENTAZIONE CULTURA MOVIMENTO"

dal 3 al 10
Maggio 2015



ALIMENTAZIONE – CULTURA - MOVIMENTO

Alla luce delle nuove scoperte, la crociera proposta dall'AIDAP (Associazione italiana disturbi dell'alimentazione e del peso) e dalla Polisportiva UISP Manerbio (Unione italiana sport per tutti) è una splendida occasione per imparare a prendersi cura di noi stessi in modo consapevole e corretto, coccolarci, ridurre al minimo il disagio psichico e prevenire il danno biologico.

COME?

Viaggiando nel Mediterraneo a bordo di una "MAGNIFICA" nave della MSC Crociere e partecipando al progetto "Vitattiva" proposto dal dr. Andrea Benedetto responsabile AIDAP di Brescia e dal professor Rino Alessandrini presidente UISP. Questo progetto educativo, strutturato in una piacevole ma insolita cornice, prevede:

- seminari di nutrizione condotti dal dr. Andrea Benedetto, dove saranno fornite le più moderne e scientificamente valide conoscenze nel campo dell'alimentazione, per imparare a costruirsi una dieta corretta.
- lezioni di tecniche di gestione dello stress, tenute dal professor Rino Alessandrini, per rilassare la mente e il corpo.
- visite nelle località turistiche, condotte da guide esperte, con tratti da percorrere a piedi monitorando i passi e riscoprendo il piacere di camminare insieme.
- lezioni di ballo, un esercizio fisico creativo che coinvolge mente e corpo che permette di tonificare i muscoli, mantenendoci in salute.

PERCHE' QUESTA PROPOSTA E' INNOVATIVA?

Le neuroscienze hanno dimostrato che un atto decisionale, come assumere uno stile di vita corretto, è impossibile se non supportato da un intervento emozionale. In altre parole, emozioni e sentimento sono indispensabili per costruire atti razionali come scegliere di cambiare il nostro stile di vita. Questo nuovo percorso (imparare a gestire una dieta corretta, fare attività motoria, lasciarsi emozionare dalla bellezza dei luoghi visitati) può essere facilitato se svolto in una situazione piacevole e socializzante come una crociera.

La nave "Magnifica" della compagnia Msc, partirà da Venezia il 3 di maggio per fare la prima tappa a Brindisi, seguiranno Olimpia, città dell'antica Grecia, Izmir in Turchia e, attraversato lo stretto dei Dardanelli, si giungerà nella magica Bisanzio, oggi Istanbul. Dopo aver ri-costeggiato la Grecia ed il Peloponneso si fa un'ultima sosta nella meravigliosa Dubrovnik, per ritornare a Venezia il 10 maggio. I momenti passati a bordo della nave saranno dedicati all'aggiornamento scientifico con i seminari di nutrizione tenuti dal dr. Benedetto, all'attività motoria, al ballo, al divertimento e alla socializzazione. Tutte queste attività porteranno **benessere** al nostro corpo e alla nostra mente perché, come scriveva Antifonte nel V secolo a.c. "In tutti gli uomini è la mente che dirige il corpo verso la salute o verso la malattia".

Ecco perché, consapevoli di questa realtà, oggi dimostrata scientificamente, le associazioni AIDAP ed UISP propongono questa "Magnifica" esperienza a bordo della Msc crociera.

L'iniziativa è rivolta a tutti coloro che desiderano migliorare il proprio stile di vita per vivere bene e a lungo

Per informazioni : AIDAP - Via Milano 14 BRESCIA - tel. 030292179

Caldana international - Toscolano Maderno - 0365546511



ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI



www.caldanainternational.com