

VIVERE IN SALUTE PER PROMUOVERE LA SALUTE:

Mens Sana in Corpore Sano. N. ACC. 3174-412767 ed. 3

30 MAGGIO 2024

PARCO REGIONALE OTRANTO – S. M. di LEUCA

Segreteria di Lecce



RITROVO PRESSO IL BELVEDERE ARENOSA A MARITTIMA DI DISO:
SENTIERO DEI BARBAGIANNI, MARINELLA
CASTRO: SENTIERO CANALI, MURA ARAGONESI, SITO
ARCHEOLOGICO DI MINERVA, TORRE CAPANNE, PORTO VECCHIO, CALA
ACQUAVIVA

Programma didattico:

08:30 / 08:45 Registrazione dei Partecipanti
08:45 / 09:00 Breve excursus sull'intero percorso;
09:00 / 09:30 Esercizi di riscaldamento e nozioni
09:30 / 13:00 Percorso sui Sentieri
13:30 / 14:00 Stretching e nozioni di Educazione Alimentare come benessere psicofisico;
14:00 / 15:00 Esercitazione pratica sulla corretta alimentazione;
15:00 / 16:30 Prove pratiche di orientamento attraverso i sentieri
16:30 / 17:00 Arrivo al punto di partenza;
17:00 / 17:45 Discussione e dibattito con i discenti;
17:45 / 18:15 Consegna test di verifica.
18:15 / 18:30 Feedback dell'esperienza vissuta e chiusura evento

Obiettivo del Corso:

Aiutare ad adottare strategie per contribuire al massimo rispetto dell'Ambiente per il nostro benessere e la nostra qualità di vita mirando alla prevenzione e alla gestione della salute pubblica e individuale, mangiando sano e camminare per stare bene dentro e fuori con tecniche di rilassamento, di gestione emotiva per ridurre ansia, depressione e senso di solitudine sviluppando empatia e collaborazione organizzativa per ottenere un miglioramento nel rapporto tra operatori sanitari e assistiti.



Si raccomanda: abbigliamento comodo  , scarpe da trekking , cappellino, bastoni da trekking, zainetto  (crackers o tarallucci, frutta secca , barrette energetiche acqua).



Per gli iscritti NurSind - CGS: Gratuito (prevista cauzione di € 10 restituita in sede di corso) e contributo **OBBLIGATORIO** di € 10 per il pranzo al sacco in loco.

Per i non iscritti: €16 da versare online al momento dell'iscrizione + contributo obbligatorio di € 10 per pranzo al sacco da versare in loco.

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA SU WWW.PEGASOLAVORO.EU

Info: 3473423464 – lecce@nursind.it