



Uisp Emilia-Romagna Area Sport Ambiente e Sostenibilità e l'Ente per la gestione dei Parchi e della Biodiversità dell'Emilia centrale hanno firmato lo scorso anno un protocollo d'intesa quinquennale che prevede una collaborazione a tutto tondo, con tante attività sportive che animeranno le aree protette della nostra regione, grazie al coinvolgimento dei Comitati Territoriali UISP e delle Società Sportive sul territorio.

UISP ha trovato nell'Ente un partner ideale per il proprio spirito ecologico, entusiasta di valorizzare le tante riserve naturali presenti sul territorio attraverso il connubio sport-ambiente, ambito in cui UISP è attiva da anni. Il programma delle iniziative si arricchirà di anno in anno, costituendo un'interessante opportunità di dare nuova linfa al turismo locale, con grande attenzione per la tutela dell'ambiente.

Nell'ambito di questa intesa rientrano le attività collaterali previste in occasione del Trail della Riva, previsto per sabato 8 aprile 2017 nella splendida cornice del Parco Regionale dei Sassi di Rocca Malatina e organizzato dal Settore Benessere della UISP di Modena

SABATO 8 APRILE 2017

NORDIC WALKING nella splendida cornice del Parco dei Sassi di Roccamalatina.

Il benessere attraverso l'outdoor, l'esperienza del nordic walking: camminare con bastoni, appositamente sviluppati, in modo facile, naturale ed efficace per migliorare la propria condizione fisica e psicologica.



Con **Gianluca Ferracuti**, Diplomato ISEF, istruttore SINW socio del Team RUN&FUN.

Materiale:

I bastoncini saranno forniti gratuitamente da UISP. I partecipanti dovranno venire muniti di scarpe e abbigliamento comodi da trekking.

Programma

ore 10:00: ritrovo presso il gazebo UISP in prossimità del campo sportivo di Rocca Malatina (MO) in Via Ronzone, 288 - 41052 Rocca Malatina (MO)

ore 10:15: partenza subito dopo la partenza degli atleti del trail

ore 12:30: ritorno al campo sportivo e possibilità di partecipare al pasta party al termine della corsa al prezzo di 8€ (prenotazione obbligatoria al momento dell'iscrizione)

Iscrizioni

L'attività è gratuita ed adatta a tutti. Per iscriversi è necessario inviare una mail a benessere@uispmodena.it oppure chiamare lo 059 348817 **entro il 4 aprile**. Numero massimo partecipanti: 20

HATHA YOGA

nel Parco dei Sassi di Roccamalatina

Il termine yoga significa unione, nel caso del Hatha Yoga unione di corpo e mente. Uno yoga dinamico e vitale che produce un equilibrio fisico e mentale, dona flessibilità e forza muscolare, permette di correggere irrigidimenti fisiologici e della colonna vertebrale e di mantenere elastiche le articolazioni.

Una breve passeggiata consentirà di raggiungere il luogo prescelto in cui l'Istruttrice Yoga Giulia Sgarbi guiderà la pratica nella splendida cornice del Parco Naturale.



narayana

Con **Giulia Sgarbi** Istruttore di Hatha Yoga ADO UISP dall 2009 e dal 2016 istruttore yoga Narayana. Inizia la sua pratica nel 2004 seguendo il metodo Baleotti, per poi spostarsi verso altri stili che fanno progredire e approfondire i suoi studi, Anusara, Nada Yoga, Prana Flow, Iyengar e altri incontrati nel suo cammino. Insegna a Correggio presso la ASD Solaris e a Carpi presso il centro Mahayoga. Continua la sua pratica regolare con curiosità e con la voglia di arricchire il suo bagaglio e il suo insegnamento.

Materiale:

I partecipanti dovranno venire muniti di scarpe e abbigliamento comodi da trekking. Per la pratica yoga un tappetino (o più semplicemente un telo da mare). Consigliata una maglia di ricambio da indossare prima della pratica. In funzione della stagione all'occorrenza abbigliamento più caldo (pile leggero) e antiverno/acqua.

Programma:

Ore 9:45 ritrovo presso gazebo UISP in prossimità del campo sportivo di Rocca Malatina (MO) in Via Ronzone, 288 - 41052 Rocca Malatina (MO)

Ore 10:15: Partenza

Ore 12:30 circa: Rientro al campo sportivo .

NOTA: Il percorso e le modalità della pratica yoga potranno subire modifiche in funzione delle condizioni metereologiche!

Iscrizioni

Il corso è gratuito ed adatto a tutti. Per iscriversi è necessario inviare una mail a khumbamela.giuli@gmail.com entro il 12 aprile.

Numero massimo partecipanti: 30