



Azienda Pubblica di Servizi alla Persona
"San Giuseppe" di Primiero



A.P.S.P.
Valle del Vanoi
DA 150 ANNI
A SERVIZIO DELLA PERSONA



COMUNITÀ
DI PRIMIERO

INVITANO TUTTA LA CITTADINANZA AL
PERCORSO GRATUITO PER
RITROVARE IL BENESSERE

A piedi nudi

IN COMPAGNIA DELLO SCRITTORE E
BAREFOOTER ANDREA BIANCHI

“ La nostra salute poggia
sui nostri piedi ”

Grazie ad essi camminiamo e ci muoviamo,
da essi dipendono la postura eretta e
l'equilibrio, oltre che un contributo
importante al sistema cardiocircolatorio.

Laboratori di camminata a piedi nudi accessibili a tutti

Durante i quali riscopriremo e praticheremo:



Le tecniche di appoggio del piede



Lo sviluppo di un passo agile e dinamico
con la riattivazione delle componenti del
piede, dalle dita all'arco plantare



L'esercizio dell'equilibrio e della
propriocezione per la concentrazione e il
silenzio interiore attraverso il radicamento

In collaborazione con "Il silenzio dei passi", la prima
Scuola di cammino a piedi nudi nella Natura in Italia.

Questo progetto si inserisce all'interno
dell'iniziativa "Alzheimer: insieme si
può..." attività di sensibilizzazione in
materia di demenza



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
Assessorato alla Salute e Politiche sociali

Calendario appuntamento

mercoledì **4 luglio**

matt. A.P.S.P. "San Giuseppe"
pom. A.P.S.P. Valle del Vanoi

sabato **11 agosto**

pom. A.P.S.P. Valle del Vanoi

mercoledì **22 agosto**

pom. A.P.S.P. "San Giuseppe"

martedì **25 settembre**

matt. A.P.S.P. Valle del Vanoi
pom. A.P.S.P. "San Giuseppe"

ORARI

mattino: 10.00 – 12.00
pomeriggio: 14.30 – 16.30

Tutti gli incontri si svolgeranno presso i
giardini delle due A.P.S.P.

In caso di maltempo si faranno nella
Sala al secondo piano di Via Terrabugio
a Fiera di Primiero o nella palestra
delle Scuole medie di Canal San Bovo.

Tutti gli incontri sono gratuiti.

Per informazioni:

• segreteria@apsp-primiero.net
• segreteria@rsacanasanbovo.com
• Tel: 0439 62 371 o 0439 71 90 09