



Rubrica a cura dell'ufficio stampa Farmacia Paini

Nordic Walking



Sport e salute insieme alla Farmacia Paini

Dopo le cene di Educazione e salute a tavola e Pharmavegana in tour, questa volta l'ambito è quello sportivo, con la collaborazione con la Scuola Italiana Nordic Walking. Grazie a questo accordo la Farmacia Paini, che aderisce a Pharmavegana, ha la possibilità di organizzare un evento con Nordic Walking Mantova all'insegna della salute e dello sport, consigliando i clienti in modo specifico su alimentazione e integrazione naturale. Ricordiamo che alimentazione, sport e ambiente sono i trend principali di cui parlano mass media e social media e di cui le persone si interessano. Una sana alimentazione è fondamentale, unita alla giusta attività fisica, senza dimenticare di avere un occhio di riguardo nei confronti dell'ambiente. Il format del Nordic Walking mira a coniugare questi tre aspetti in una perfetta sinergia, con il supporto fondamentale del Farmacista Pharmavegana, principale punto di riferimento per la comunità nell'asse alimentazione-salute.

COSA È IL NORDIC WALKING

È una camminata dinamica che si fa con l'ausilio di appositi bastoncini. Nasce in Finlandia come allenamento estivo degli atleti che fanno fondo e, via via, si è sempre più affinata tecnicamente e diffusa facilmente, data la grande flessibilità e adattabilità alle varie esigenze. Oltre a utilizzare la parte inferiore del corpo, come nella normale camminata, il Nordic Walking ti permette di muovere anche tutta la parte superiore. Sono infatti coinvolti il 90% dei muscoli corporei. Viene utilizzato anche per la riabilitazione degli anziani, ma anche come allenamento invernale di alcune squadre di calcio o come preparazione atletica per sportivi professionisti. Il Nordic Walking porta innumerevoli benefici, tra i quali aumentare il metabolismo, riequilibrare la postura, sciogliere i muscoli delle spalle e della cervicale, abbassare il livello di stress.



**Vieni a fare
Nordic Walking
con il tuo Farmacista**

ISCRIVITI QUI: Tel. 0376 302073

15 ottobre 2016 ore 16.00
Partiamo da Piazza Diaz, 27
Formigosa (MN)

- Introduzione tecnica e riscaldamento
- Percorso - I^a parte
- Il ristoro dello sportivo: i consigli del tuo farmacista
- Percorso - II^a parte
- Degustazione finale superfrutti presso la Farmacia Paini

Come funziona l'iniziativa

- In primis deve avvenire la prenotazione presso la Farmacia Paini (0376 302073). Il numero dei partecipanti può arrivare fino a 20/30. La lunghezza del percorso è di circa 2 km.

- Introduzione e partenza: il farmacista vi accoglie illustrando il programma dell'attività; prende poi la parola l'istruttore Maestro Luciano Comini per una introduzione sulla tecnica del Nordic Walking, spiegando la postura da assumere durante il percorso e consegnando l'attrezzatura.

- La dimostrazione dell'istruttore.
- Il farmacista consegna, per un ristoro, uno snack sport dello sponsor Prodiggi della Terra "goji & mandorle" con spiegazione funzionale.
- Conclusione della dimostrazione e

saluti da parte dell'istruttore.
- Degustazione in farmacia, durante la quale il farmacista spiega come bilanciare al meglio alimentazione e attività sportiva per vivere in piena forma e al massimo del benessere.

Trucco e consiglio cosmetico
Venerdì 30 settembre dalle 09.30 alle 18.00

A cura dell'Estetista - consulente dermocosmetica Donatella Zorzi

EVENTO GRATUITO
Appuntamenti ogni 40 minuti

Per non perdere la memoria

Corso di stimolazione della memoria rivolto a persone dai 60 agli 80 anni

**La prima farmacia
a Mantova,
con orario continuato
8.30 - 20.00 anche il Sabato.**

Per esserti ancora più vicino!

AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO

Il corso si struttura in 10 incontri di gruppo, di un'ora e mezza ciascuno, a cadenza settimanale. Obiettivo del percorso è quello di potenziare la memoria attraverso l'apprendimento di strategie cognitive, che siano efficaci e utilizzabili nella vita quotidiana. Per questo motivo verranno illustrate varie tecniche, in modo che ciascuno dei partecipanti possa sperimentare le proprie abilità e trovare la strategia più funzionale e adeguata per sé. Altro obiettivo importante è quello di confrontarsi e condividere l'esperienza dell'invecchiamento: dubbi, paure, idee, aspettative. In questo senso la dimensione di gruppo costituisce un aspetto ricco di potenzialità e stimoli per i partecipanti, che potranno arricchirsi delle esperienze dei loro compagni e sentirsi sostenuti nel racconto dei propri vissuti. Il corso partirà al raggiungimento di un numero minimo di otto partecipanti e si svolgerà presso la Farmacia Paini di Mantova nella giornata di martedì, in orario pomeridiano da definirsi. Il percorso è il risultato di un progetto dell'Università di Padova e si attiene a una metodologia testata su un ampio gruppo di anziani e validata statisticamente.

Da Ottobre

Le Età della Memoria:
corso di stimolazione cognitiva over 60
a cura di Silvia Piazza psicologa-psicoterapeuta

ITINERARI PER IL TUO BENESSERE

Gli eventi dall'1 al 7 ottobre in Farmacia



Strada Ostigliese - Loc. Valdaro - Mantova
Tel/Fax +39 0376 302073

lunedì - venerdì
dalle 8.30 alle 13.00 - dalle 15.30 alle 20.00
sabato
dalle 8.30 alle 13.00 - dalle 15.00 alle 19.30

farmaciapaini.it



1 ottobre_ BIOPRANOTERAPIA: open day dalle 15.30 alle 20. Appuntamenti gratuiti ogni 30 minuti con l'esperta Graziella Paola Crisci. Trattamenti utili in caso di dolore di ogni natura, ansia, stanchezza, depressione, insonnia, nervosismo, stress. Prenotazioni 0376 302073.

4 ottobre_ IGIENE INTIMA: "Hai già prenotato la consulenza gratuita e personalizzata dedicata alla tua igiene intima? Sei ancora in tempo per farlo." Un'ostetrica specializzata della ditta Angelini sarà nella nostra farmacia per offrire preziosi consigli e risposte mirate a ogni tipo di domanda e per qualsiasi età. Prenotazioni 0376 302073.

6 ottobre_ BIODINAMICA CRANIOSACRALE: open day dalle 15 alle 20 per scoprirne i preziosi benefici, a cura di Matteo Ruggeri. Appuntamenti gratuiti ogni 60 minuti. Prenotazioni 0376 302073.

7 ottobre_ LINEE SVR e FILORGA: giornata promozionale dalle 14.30 alle 19 con trattamenti viso gratuiti della durata di 40 minuti. Prenotazioni 0376 302073.