

Seminario



# Movimento e Benessere

Le attività consisteranno in una dimostrazione pratica di **Nordic walking** e in una serie di stazioni in cui le partecipanti e i partecipanti, sotto la **supervisione di esperti di scienze motorie**, potranno provare esercizi a corpo libero anche mediante le nuove attrezzature di calisthenics. L'obiettivo dell'evento è **educare le persone al movimento**, che non è solo sport o performance in senso stretto, ma qualsiasi forma di movimento che contribuisca a rendere più attiva la giornata, seguendo quanto consiglia l'Organizzazione mondiale della salute ("every move counts"), migliorando sensibilmente il benessere psico-fisico individuale.

**28 MAG****Ore 15:30****Istituti  
Medico-Biologici**Parco Anatomia Patologica  
Via Forlanini, 14 - PaviaConsulta il  
programma  
completo**Ingresso libero**Per informazioni sullo svolgimento dell'evento, potete  
contattare la seguente E-mail: [locomotion@unipv.it](mailto:locomotion@unipv.it)

INDOSSERE ABBIGLIAMENTO COMODO

PARTNER

PARTNER ISTITUZIONALI

MEDIA PARTNER

IN COLLABORAZIONE CON