

Ottobre Rosa – Incamminiamoci



MONTALTO DI CASTRO (Viterbo)- In occasione del mese dedicato alla prevenzione contro il tumore al seno, il Comune di Montalto di Castro in collaborazione con la Polisportiva Montalto, Fondazione Vulci e Beatrice Onlus ha organizzato una giornata dedicata alla sensibilizzazione sul tema della prevenzione.

Prevenire non riguarda soltanto sottoporsi regolarmente agli esami di screening raccomandati, ma anche adottare uno stile di vita che ponga al centro il benessere psicofisico. Prendersi cura di sé vuol dire dedicare del tempo per ascoltare se stessi, comprendere noi e la realtà che ci circonda.

La giornata “Incamminiamoci” di sabato 29 ottobre grazie alla partecipazione di alcuni professionisti sarà dunque un’occasione per approfondire alcuni dei comportamenti e abitudini che determinano il nostro stato di salute e imparando tecniche per migliorarlo e fortificarlo. La giornata prenderà il via alle ore 10:30 da Piazza Giacomo Matteotti con la “Camminata in rosa” (ore 9:30 iscrizione e consegna magliette) che attraverserà il centro storico con tappa al teatro comunale Lea Padovani e arrivo al Complesso monumentale San Sisto.

Dopo la pausa pranzo offerta da Re/Max Etica e Ristorante

Metrò di Daniela Lisi, dalle ore 14:30, si terrà la tavola rotonda "Stress e Salute" con Elena Penzavalli, psicologa e psicoterapeuta practitioner Emdr; Donatella Salvatori, vicepresidente Ass. Beatrice onlus; Andrea Pennella, osteopata e chinesiologo e Fabio Tazzari, psicologo e psicoterapeuta cognitivo comportamentale.

Sempre al Complesso monumentale San Sisto, alle ore 16:00, si terrà l'incontro "Meditazione di consapevolezza", laboratorio di Mindfulness con Fabiola Liberatore, insegnante yoga per bambini e specializzata in meditazione e mindfulness.