

# Riccione 2024

## Passeggiate della salute

### 5<sup>o</sup> edizione

Dal 10 al 25 luglio

PERLAVERDE  
CENTRO COMMERCIALE 

*1 sentieri della Mindfulness e della meditazione camminata per gestire lo stress*

## Prenotazione necessaria al 335 7231625

Torna a Riccione la **5<sup>o</sup> edizione delle Passeggiate della Salute**, un'occasione unica per rigenerarsi dallo stress e ritrovare il benessere attraverso la pratica della Mindfulness e della meditazione camminata.

La mindful walking, o camminata consapevole, è una pratica che unisce la camminata all'aria aperta con la mindfulness, una tecnica di meditazione che ci insegna a focalizzare l'attenzione sul momento presente senza giudizio, accogliendo tutto ciò che sorge con gentilezza amorevole.

**Cinque passeggiate guidate, aperte a tutti e a tutte**, realizzate in percorsi diversi nelle prime ore della giornata e al tramonto, tra il mare e il parco, per immergersi nella bellezza della natura e riscoprire il piacere del respiro. Introduzione alla Mindfulness per imparare a gestire lo stress quotidiano, ad accogliere le emozioni e a vivere con più consapevolezza.

Tecniche di mindful walking per allenare corpo e mente a camminare con attenzione e presenza nel momento presente. **Tra le novità** di quest'anno la consapevolezza dei suoni in riva al mare e del tatto con l'acqua e la sabbia.

Le passeggiate sono **gratuite** per gli utenti e rese possibili grazie a Centro Commerciale Perlaverde di Riccione. Per tre delle cinque passeggiate è prevista la partenza/arrivo dal **Centro Commerciale Perlaverde**.

### Passeggiate della Salute a cura di Felicemente

Gli incontri sono tenuti da Beatrice Eugenia Di Pisa docente all'Università Primo Levi di Bologna di corsi dedicati alla Consapevolezza e meditazione e **Master in Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative UNIFI**.

## Programma

### >Mercoledì 10 luglio ore 18:30

Meditazione camminata e cenni di mindfulness per gestire lo stress.

Passeggiata sul mare con partenza dal bagno 86

### >Sabato 13 luglio ore 7:45

Camminata veloce dal mare verso il Centro Commerciale Perlaverde attraverso il Parco degli Olivetani

### >Giovedì 18 luglio ore 18:30

Passeggiata lenta dal Centro Commerciale Perlaverde alla spiaggia (bagno) con mindful al tramonto

### >Sabato 20 luglio ore 7:45

Passeggiata mindful sul mare.

Partenza all'altezza del bagno 84

### >Giovedì 25.07 ore 18.30

Passeggiata consapevole: emozioni al centro. Dal mare verso il Centro Commerciale Perlaverde attraverso il Parco degli Olivetani

Le camminate hanno la durata di circa un'ora.

*Vi preghiamo di segnalarci eventuali bisogni, disabilità e eventuali periodi complicati come lutti recenti. La facilitatrice è disponibile per un colloquio preliminare online o telefonico con i singoli partecipanti.*

*La pratica della Mindfulness e della meditazione non sostituisce in nessun modo il parere o l'intervento del medico, psicologo, psicoterapeuta.*