

Il benessere al Centro

Un ciclo di eventi wellness e fitness gratuiti per tutti

DOMENICA 11 MAGGIO

Ore 10:30 al primo piano

Yoga e Mindfulness per tutti

SABATO 17 MAGGIO

Ore 10:30 in piazza centrale

Fit & Food in Due

SABATO 24 MAGGIO

Ore 10:30 in Galleria

Fitness in Famiglia

SABATO 31 MAGGIO

Ore 10:30 al primo piano

Pilates per tutti



grandApulia
QUALCOSA DI GRANDE

YOGA E MINDFULNES PER TUTTI

Domenica 11 maggio

Ore 10:30 al 1° piano

Una sessione mattutina di yoga e rilassamento profondo accompagnata dal suono rigenerante delle campane tibetane e da vibrazioni sonore. All'inizio ci sarà una breve introduzione sul Mindfulness, una forma di meditazione che focalizza l'attenzione sul momento presente avendo un atteggiamento non giudicante.

In seguito ci sarà la lezione di yoga e di stretching per migliorare la flessibilità, l'energia e la concentrazione attraverso la respirazione profonda. La parte finale della seduta sarà dedicata alla meditazione guidata, accompagnata dal rintocco delle campane tibetane. L'obiettivo è insegnare le persone una tecnica di rilassamento per poter regolare e gestire gli stati d'ansia e di stress.

Durata: 75 – 90 minuti

Cosa portare: mattoncino yoga, eventualmente una coperta per momenti di meditazione, abbigliamento comodo e calze antiscivolo.

Gadget: Tappetino yoga + buoni sconto negozi (fino a esaurimento scorte)

Coordinatore ed esecutore: l'evento è ideato e condotto da Magda Karwowska (Ananta Gati), insegnante di yoga, pilates, ginnastica posturale e fitness funzionale.

FIT & FOOD IN DUE

ALLENAMENTO IN COPPIA E ALIMENTAZIONE SANA

Sabato 17 maggio

Ore 10:30 in p.zza centrale (ingresso rosso)

Un allenamento in coppia per enfatizzare il lavoro di squadra, la connessione e la motivazione reciproca. Questo tipo di allenamento è ideale per migliorare il benessere fisico e mentale, rendendo il training divertente e stimolante. Attraverso dell'utilizzo di piccoli attrezzi come i softball, gli elastici o le corde, le coppie (famigliari o amici) impareranno a migliorare la loro forza, la coordinazione, la flessibilità e la resistenza, ma soprattutto la collaborazione. Lavorare insieme per eseguire correttamente l'esercizio, migliora la comunicazione tra i partecipanti. Questo aiuta a sviluppare la fiducia reciproca, fondamentale non solo in allenamento ma anche nelle relazioni quotidiane.

In seguito dell'allenamento ci sarà un piccolo seminario con un nutrizionista sulla sana alimentazione, sull'impatto che ha il cibo nel benessere psico – fisico. Tutto questo sarà accompagnato con una mini degustazione di snack salutari come, frutta fresca, smoothie, barrette proteiche etc.

Durata: 50 – 60 minuti allenamento; 30 – 40 minuti seminario nutrizionista.

Cosa portare: tappetino da ginnastica, telo, abbigliamento comodo, calze antiscivolo.

Gadget: Sacche by GrandApulia e buoni sconto negozi (fino a esaurimento scorte)

Coordinatore ed esecutore: l'evento fitness è ideato e condotto da Magda Karwowska (Ananta Gati), insegnante di yoga, pilates, ginnastica posturale e fitness funzionale. Mini seminario sulla sana alimentazione sarà presentato da dott. Francesco Paolo Mennuno, biologo nutrizionista e chinesiologo.

FITNESS IN FAMIGLIA

Sabato 24 maggio

Ore 10:30 evento itinerante con appuntamento in P.zza food
– ingresso verde – fronte MC Donald's

Circuiti a stazioni in cui le famiglie si sfidano in una serie di attività divertenti e accessibili per tutti i membri, grandi e piccini. Ogni stazione sarà progettata per stimolare sia il corpo che la mente, con attività ludiche che allenano la coordinazione, la resistenza e la forza. Ciascuna squadra familiare attraverserà diverse postazioni fitness, ognuna con un esercizio diverso: corsa sul posto, salto della corda, esercizi con bande elastiche, giochi di equilibrio, e altro.

L'idea è promuovere l'attività fisica divertendosi e creando legami familiari

Durata: 60 – 90 minuti

Cosa portare: magliette di ricambio per eventuale sudorazione durante gli esercizi, scarpe da ginnastica, abbigliamento sportivo.

Gadget: buoni sconto negozi. Inoltre a tutti i bambini partecipanti saranno date delle medaglie a memoria dell'evento (fino a esaurimento scorte)

Coordinatore ed esecutore: l'evento è ideato e condotto da Magda Karwowska (Ananta Gati), insegnante di yoga, pilates, ginnastica posturale e fitness funzionale.

PILATES PER TUTTI

BENESSERE IN MOVIMENTO

Sabato 31 maggio

Ore 10:30 al 1° piano

Una sessione di pilates, accompagnata dagli esercizi di respirazione e rilassamento. Attraverso esercizi di pilates ogni partecipante potrà migliorare la propria postura rinforzando la muscolatura profonda, aumentare la flessibilità delle articolazioni e dei muscoli riducendo tensioni muscolari e migliorando la mobilità generale, stimolare l'equilibrio e la coordinazione accrescendo la consapevolezza corporea e prevenendo cadute o movimenti sbagliati, attraverso la respirazione profonda e il controllo del respiro ridurre lo stress e a favorire un benessere mentale duraturo.

L'obiettivo dell'evento è far scoprire come il pilates può migliorare la vita quotidiana, rendendo la persona più forte, agile e in sintonia con sé stessa. Lo slogan è: Non è mai troppo tardi per iniziare.

Durata: 60 – 70 minuti

Cosa portare: tappetino da ginnastica, abbigliamento comodo, calze antiscivolo.

Gadget: telo sportivo e buoni sconto negozi (fino a esaurimento scorte)

Coordinatore ed esecutore: l'evento è ideato e condotto da Magda Karwowska (Ananta Gati), insegnante di yoga, pilates, ginnastica posturale e fitness funzionale.