









#Spinti dal Respiro



IV^ Walk for Parkinson's >

"Immagina la spiaggia più bella, baia dei Saraceni, la chiesa più medievale, San Lorenzo; pensa poi ad un borgo incantato, un dedalo di viuzze, profumi e sapori... quest'anno Spinti dal Respiro sarà in Liguria!"

Varigotti - Verezzi

5 - 6 Ottobre 2019



















Libertà in movimento:
via aereo, via nave,
via treno,Terra.
Questo è un nostro
diritto essenziale:
"Diritto Umano N.13"
Per noi la libertà di movimento è
"Quello che ci Muove"
#United for Parkinson



Per riscoprire con fisioterapisti, psicologi, medici, volontari, la funzione educativa e terapeutica del cammino e risvegliare la nostra produzione di dopamina a km 0



Cammino di 8 Km circa che si articolerà in due giorni, senza particolari difficoltà.

1° giorno Sabato 05/10 – da località La Ruggia Varigotti a Chiesa San Lorenzo A/R

Ritrovo e partenza ore 10:30 La Ruggia SS1 Aurelia km 594+VI (Varigotti)

Per chi arriva in treno da Torino ore 06:25 RV 10101 arrivo ore 09:10 stazione di Finale Ligure e trasferimento con bus di linea per Varigotti.

Per chi arriva in auto ritrovo h 10:00 presso il ristorante La Ruggia Varigotti. Parcheggi riservati

44.180807, 8.384303

...Il Sabato ci vedrà al mattino camminare, meditare in movimento, lungo la spiaggia di Varigotti sino al borgo dei Pescatori e, durante le soste, chi vorrà potrà praticare esercizi tenuti da Walter Gioia (vedi www.movinmed.com). Walter terrà brevi sessioni anche dopo pranzo. Nel pomeriggio, poi si salirà, insieme agli "Amici di San Lorenzo" ad ammirare l'antica chiesa Medievale posta su un impervio spuntone roccioso a 50 mt di altezza s.l.m. Pranzo: con un delizioso pasta e frutta party e tanta musica organizzato dall'Associazione Varigotti Insieme. Per chi non salirà alla chiesa di San Lorenzo, 'contest nature sketchers' disegno e poesia in spiaggia, a cura di Valentina, Enrica e Valeria: What color is Parkinson's?

"Disegnare e raccontare il Parkinson Spinti dal Respiro" ispirati dal fantastico quadro vivente del Ponente Ligure. A fine camminata con Massimo realizzeremo delle creazioni di "Stone Balance" in spiaggia e gran finale con pediluvio in acqua sdraiati sulla spiaggia fina misto ghiaia e mare cristallino di Varigotti.

Trasferimento in serata al Residence Le Saline e al B&B A Carubba du Bungiurnu

di Borgio Verezzi, con auto private, per il pernottamento. Cena a Borgio Verezzi al ristorante Piedigrotta.

2º giorno Domenica 06/10 - da Borgio Verezzi a chiesa Sant'Agostino Verezzi

Ore 08:00 risveglio muscolare in piscina e colazione.

Ore 10:00 partenza da Residence Le Saline con auto private direzione borgata Piazza via Nazario Sauro a Verezzi dove 44.1670923, 8.3121580, troveremo parcheggi riservati e da dove inizieremo la nostra camminata lungo un sentiero che ci farà toccare le borgate di Verezzi. A Crosa, ci andremo infine a rilassare godendo di una vista spettacolare dal sagrato delle due chiese. Per il pranzo ci sposteremo in un luogo incantato per un party preparato dalla Società di Mutuo Soccorso Concordia di Borgio Verezzi dove danzeremo a passo di DanceWell. Ore 15:00 Rientro a piedi o con auto private al Residence Le Saline.

Nel pomeriggio Incontro in Sala Consiliare del Comune ospiti dal sindaco di Borgio Verezzi per i saluti con i nostri Angeli :Valentina,Enrica,Ilaria,Lisa e le nostre guide Naturalistiche Laura,Rosella, Massimo,Angelo,Walter che durante questi giorni ci accompagneranno.

Cosa portare: zaino, scarponcini da trekking...telo mare e costume

la lista completa e il programma delle due giornate sarà fornita all'iscrizione.

Pernottamento e cena presso Residence Le Saline Borgio Verezzi <u>www.residencelesaline.com</u>
Pernottamento B&B A Carubba du Bungiurnu - Valentina <u>https://it-it.facebook.com/acarubbadubungiurnu</u>
Associazione Varigotti Insieme <u>http://www.varigottiinsieme.it</u>

Società di Mutuo Soccorso Concordia di Borgio Verezzi https://m.facebook.com/societa.verezzi

Per informazioni, prenotazioni e scheda del programma contattare:

A.I.G.P. Onlus - Massimiliano: Tel. 351 8211710 info@parkinsongiovani.com

Iscrizioni entro il 25/09/2019

Con l' Alto Patrocinio Con l' Alto Patrocinio