

Ginnastica, arti marziali e meditazione: Estate in Movimento

a luglio e agosto con un'offerta spalmata su tre location cittadine

La ginnastica dolce, che solitamente è l'attività con il maggior numero di partecipanti. Lo yoga coniugato in tutte le sue varianti: per mamme e bambini, per le donne in gravidanza e l'hatha yoga che gode di sempre più appeal. Le arti marziali, rappresentate da tai chi quan e qi gong. E ancora le pratiche meditative, come il reiki e la novità del saluto al sole, ma anche quelle più scatenate ed alla moda (zumba) o che rimandano all'antichità (la scherma storica). La ventunesima edizione di Estate in Movimento, la rassegna iniziata il 1 luglio e che si protrarrà fino al 30 agosto, offre anche quest'anno un menù particolarmente ricco di attrattive, idee e iniziative, all'insegna di quello che è il motto della realtà che dall'inizio del terzo millennio allestisce la rassegna, l'associazione Benessere.

Sono numerosi gli obiettivi che il sodalizio con sede in via Beccaria persegue ormai da decenni ma i principali, che poi sono pienamente rappresentati dalla kermesse programmata nei due mesi più caldi dell'anno, si inseriscono nell'ottica di promuovere sempre più diffusamente il binomio salute/movimento, diffondendo stili di vita corretti e coinvolgendo in questa mission così autorevole le realtà locali che si occupano di wellness. E se per molto tempo la location esclusiva è stata quella di Barcola, da alcuni anni l'associazione Benessere ha voluto allargare il proprio raggio di azione, portando Estate in Movimento anche in quelle zone più periferiche dove l'offerta di attività motoria, specialmente a luglio e agosto, non è così ricca come avviene nel centro storico o sul lungomare. Ecco che, oltre alla pineta barcolana, le altre due location prescelte per l'edizione del 2019 sono il quadrilatero di Melara, che ospita il qi gong e la ginnastica dolce, attività, quest'ultima, prevista anche in via Orlandini, all'interno del popoloso rione di Ponziana. Una scelta precisa e mirata per coinvolgere le fasce più eterogenee della popolazione, anche quelle che, per motivi prettamente logistici, avrebbero più difficoltà a muoversi in piena estate verso il lungomare.

Ma l'ampia rassegna si arricchisce quest'anno anche di altre iniziative: sono stati calendarizzati, per la prima volta, i tre appuntamenti denominati "Menopausa in Movimento", senza dimenticare poi l'attenzione per le discipline integrate, che uniscono non solo idealmente ma anche concretamente appassionati normodotati e diversamente abili nel gioco delle lavre.

Estate in Movimento è resa possibile grazie alla fattiva e sempre proficua partnership con numerose associazioni locali che, oltre a Benessere, mettono gratuitamente a disposizione i propri istruttori per contribuire all'allestimento di una manifestazione da sempre, appunto, ad ingresso completamente libero per tutti i partecipanti. Le realtà che quest'anno hanno aderito all'iniziativa sono L'Albero della Vita, Trieste Scherma Storica, Moto Perpetuo, Metamorfosys, Equilibrae e Reiki R.A.U., senza dimenticare il supporto di Ilaria Marcucci per la zumba. Preziosissimo inoltre il contributo della BCC di Staranzano e Villesse, la collaborazione con la cooperativa Trieste Integrazione Anffas ed il patrocinio del Comune di Trieste.

Per richiedere informazioni si può contattare la segreteria di Benessere allo 040.0641740 al lunedì, mercoledì e giovedì dalle 10 alle 12 oppure collegarsi al sito internet www.benessereasdc.it, inviare una mail a asdcbenessere@mail.com o visitare i profili Facebook e Instagram dell'associazione.