



I PRIMI MILLE GIORNI DI VITA MAMME IN CAMMINO

GRUPPO DI CAMMINO PER DONNE IN GRAVIDANZA
E MAMME CON BIMBI IN PASSEGGINO O IN FASCIA



CAMMINARE INSIEME SERVE PERCHÉ

MIGLIORA IL BENESSERE

- Riduce lo stress e l'ansia
- Riduce la tendenza alla depressione
- Aumenta l'autostima
- Migliora la qualità del sonno
- Non presenta rischi per la salute

INFLUENZA IL PESO CORPOREO

- Riduce l'incidenza dell'obesità
- Migliora il controllo del peso aumentando il consumo energetico

OFFRE NUOVE OPPORTUNITÀ

- Aiuta a fare nuove conoscenze
- Spazio di tenerezza tra genitori e figli
- È un'attività naturale ed economica
- Non richiede particolari abilità
- Aiuta a trasmettere uno stile di vita sano e dinamico fin dall'infanzia

AMBIENTE

- Favorisce il contatto con la natura e la conoscenza del territorio

L'INIZIATIVA VERRÀ PRESENTATA IN UN INCONTRO PUBBLICO **MERCOLEDÌ 28 FEBBRAIO 2024 ALLE ORE 17**
c/o LA **PRO LOCO DI PIANEZZA**, VIA MAIOLO N. 10

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AL GRUPPO RIVOLGERSI A:

STEFANIA LIA c/o RSA SANT'ANNA 3667787268 CHIAMARE DALLE 14 ALLE 17
BIBLIOTECA CIVICA - 0119672409 - VIA MATTEOTTI N.3



IN ASSOCIAZIONE CON



COOPERATIVA SOCIALE
P.G. FRASSATI
SERVIZI ALLA PERSONA

