



PERSONAL TRAINER – Camminata in gruppo e in notturna

L'ATTO DEL CAMMINARE

Amore&Psiche Onlus, insieme ad **Andrea Baraldo, Personal Trainer di Cardio-Fitness e Ricondizionamento e Allenamento Funzionale**, **RIPROPONE** l'attività "**l'Atto del Camminare**", per raggiungere benefici fisici, ma soprattutto psicologici.

Obiettivi di questa attività: essere sempre più consapevoli del proprio modo di camminare, aumentando il passo e le mete da raggiungere, aggregarsi e conoscere persone che condividono il medesimo obiettivo e soprattutto riprendere il contatto con la natura.

Quest'anno vogliamo cercare di mantenere una costanza, svolgendo l'attività tutte le domeniche di ogni mese, dalle 10.30 alle 12.30 e il ritrovo varierà di mese in mese. Per i nottambuli, verranno proposte delle date di *Camminata Notturna* che aiuteranno a scoprire il cuore della città di Torino tra i suoi parchi e la sua architettura.

Per partecipare all'attività è richiesta la sottoscrizione della tessera associativa annuale (15 euro) e un contributo aggiuntivo di 10 euro a incontro. Per coloro che parteciperanno a tutti e 4 gli incontri del mese, uno è in omaggio. Chi volesse approcciarsi all'attività può farlo con una lezione gratuita.

Per iscrizioni e info scrivere a info@amoreepsiche.org.



Quando e dove:

MESE DI OTTOBRE 2017: domenica 1 ottobre, domenica 8 ottobre, domenica 15 ottobre, domenica 22 ottobre, domenica 29 ottobre. Ritrovo presso l'arco di Corso Vittorio Emanuele, orario 10.30-12.30.

CAMMINATE NOTTURNE: mercoledì 18 ottobre, mercoledì 22 novembre, mercoledì 13 dicembre. Ritrovo presso l'arco di Corso Vittorio Emanuele, orario 20.30- 22.00. Per queste ultime è necessario prenotarsi con anticipo e partiranno con un minimo di 6 partecipanti.

È a tua disposizione lo **SPORTELLO DI ASCOLTO**

che offre un primo spazio PER DIRE NO alla violenza, fisica e psicologica. È rivolto in particolare alle donne, alle coppie e a tutti quei genitori che hanno bisogno di un supporto.

L'ascolto è svolto da personale qualificato, che attraverso una prima consulenza psicologica gratuita, saprà indirizzare la persona in percorsi diversificati a seconda dell'esigenza.

Lo sportello è attivo dal lunedì al sabato nei seguenti orari: lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 17 alle ore 19; martedì, giovedì e sabato dalle ore 09 alle ore 12.



SEDE LEGALE

Via Melchiorre Gioia, 82
20125, Milano

SEDE OPERATIVA

Via Santa Chiara, 52
10122, Torino

info@amoreepsiche.org
www.amoreepsiche.org

011 0266474

Dr.ssa Erika Trombotto
3492939736

Dr. ssa Beatrice Di Zazzo
3488533624