

Arriva l'estate, nel Parco Alto Milanese riapre la Palestra a cielo aperto

Pubblicato: Lunedì 12 Giugno 2023



Arrivata al ventunesimo anno, sabato 17 giugno alle ore 10.30 alla Baitina del Parco AltoMilanese, verrà inaugurata **“Una palestra a cielo aperto 2023”**, iniziativa estiva che animerà le giornate dell’area verde compresa tra i comuni di **Busto Arsizio, Castellanza e Legnano**.

Il progetto, promosso e finanziato dal **Consorzio Parco Altomilanese e gestito dall’associazione “Stare Bene Insieme Aps”**, vedrà l’organizzazione delle attività di ginnastica dolce da martedì 20 giugno alle ore 9.30 e proseguiranno fino a 22 settembre. Le attività sono aperte a tutte e tutti, a persone di qualsiasi età e grado di abilità motoria e sono completamente gratuite. Durante l’evento di presentazione delle attività sarà disponibile il libro **“A cielo aperto”** sull’esperienza ventennale di questa attività che nel tempo si è rivelata veramente speciale ed efficace.

Con il progetto **“Una Palestra a cielo aperto”** l’obiettivo è **quello di coinvolgere diverse fasce di cittadinanza nel creare momenti di socializzazione, svago e coesione sociale** soprattutto nel tempo estivo, quando i servizi e i riferimenti vengono meno. L’attività consiste nel fare ginnastica in gruppo ed approcciarsi all’educazione al movimento, creando le condizioni affinché si sviluppino rapporti e relazioni sociali tra le diverse persone, con la facilitazione degli istruttori e l’armonia del contesto nella natura che rende aperti e connessi ai nostri sensi.

Il progetto **“Una Palestra a cielo aperto”** è la conseguenza di una bella intuizione che coniuga nello

stesso momento benessere e qualità della vita, ambiente naturale come risorsa aggregativa e culturale, sostegno e ascolto delle diverse fasce della popolazione. Durante il periodo estivo saranno presentate ulteriori attività integrative come un percorso di yoga, un'introduzione al Thai Chi e una camminata nei sentieri del parco Alto Milanese.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it