



LA GRANDE VIA

La Grande Camminata **PROGRAMMA**

27 maggio 2017

- 09.30** Ritrovo dei partecipanti presso cascina La Rubbianetta (ingresso cancello di Druento) e registrazione e consegna della borsa per il pic-nic (offerta da La Grande Via e La Finestra sul Cielo)
- 10.00** Presentazione della giornata a cura del Dott. Franco Berrino e chiacchierata sul perché alimentazione, movimento e meditazione costituiscono i pilastri del nostro benessere
- 10.30** *La via del movimento:* camminata insieme al Dott. Berrino lungo i sentieri del Parco con i consigli d'istruttori di fitness e nordic walking
- 13.30** *La via del cibo:* picnic "leggero" nei prati adiacenti cascina *La Rubbianetta*
- 15.00** *La via della meditazione:* momento di meditazione a cura della Dott.ssa Claudia Ferretti

La camminata non è competitiva.

Durante la giornata sarà possibile assistere a lezioni dimostrative di Tai Chi Chuan e continuare a camminare nel parco in compagnia dei nostri volontari.



LA GRANDE VIA

DOVE

La Rubbianetta è raggiungibile a piedi dall'ingresso al parco La Mandria sito nel Comune di Druento, dove è disponibile un ampio parcheggio gratuito. Druento è collegata a Torino dall'autobus di linea n° 59.

Per maggiori dettagli consultate la cartina del parco disponibile a questo link:

<http://www.parchireali.gov.it/parco.mandria/pdf/mappa.pdf>

EQUIPAGGIAMENTO

Si consiglia abbigliamento sportivo, calzature comode (scarpe da ginnastica o da trekking), cappellino per il sole, zainetto e telo per sedersi nei prati.

INFO&CONTATTI e ISCRIZIONI

✉ sede.piemonte@lagrandevia.it

☎ 324 7929144

La partecipazione è gratuita ma, per ragioni organizzative, **è obbligatoria l'iscrizione entro il 24 maggio.**

[Iscrizione gratuita su EVENTBRITE _La Grande Camminata.](#)



LA GRANDE VIA

BIOGRAFIE

Dott. Franco Berrino

Medico, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Nella sua attività quarantennale di ricerca e prevenzione ha promosso lo sviluppo dei registri tumori in Italia e coordinato i registri tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati (Progetto EURO CARE). Ha coinvolto decine di migliaia di persone in studi sulle cause delle malattie croniche (Progetti ORDET e EPIC). I risultati gli hanno consentito di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire l'incidenza e la progressione dei tumori (progetti DIANA).

Dott.ssa Claudia Ferretti

Psicologa e psicoterapeuta ad orientamento cognitivo costruttivista, lavora nel privato con adulti, bambini e adolescenti a Torino e a Milano. La Mindfulness - intesa non solo come metodo di riduzione dello stress, ma anche come possibilità di ascolto profondo e di integrazione tra mente e corpo, rappresenta il cuore del suo lavoro, sia nella clinica sia nella conduzione di gruppi di crescita personale. Da sempre appassionata di alimentazione naturale, si occupa di stili di vita e scelte alimentari consapevoli, indagando il rapporto inscindibile tra cibo, affetti e storia personale.