

Portoselvaggio e benessere, riparte Pugliamica

PORTOSELVAGGIO – **Sabato 7 aprile** ripartirà nel Parco di **Portoselvaggio** e Palude del Capitano il progetto **PugliA.m.i.c.a. (attività motoria integrata cultura e ambiente) – Vivere nei parchi**, giunto alla seconda edizione. Si tratta di un progetto dedicato al parco di Portoselvaggio e finalizzato alla promozione del movimento che si svilupperà interamente nell'area protetta neretina, per il quale il Comune di Nardò, quale ente gestore del parco, ha sottoscritto una convenzione con la Regione Puglia.

Le attività saranno tra aprile e ottobre (con una pausa nel mese di agosto) sempre di sabato e domenica per un totale di 24 fine settimana, in orario generalmente pomeridiano. Tanti e diversi i moduli per conoscere meglio il parco e fare attività fisica all'aria aperta. Nel parco si camminerà, si ballerà, si farà stretching, pilates e molto altro, in abbinamento ad incontri di botanica, geologia, preistoria, storia, folklore e altre tematiche. In tre distinti momenti sarà anche presente un medico posturologo per aiutare i partecipanti a capire l'importanza della corretta postura e dell'esercizio fisico ripetuto per stare meglio. Insomma, attività sportive e culturali all'insegna del benessere e dell'allegria in un contesto unico quale quello di Portoselvaggio. L'obiettivo è una vera e propria azione di prevenzione sanitaria e a tutela della salute, in grado di creare una interazione tra ambiente, cultura e turismo.

La **partecipazione è gratuita**, ma si chiede l'impegno per una presenza assidua, che potrà garantire i benefici delle attività previste. Gli esperti coinvolti nel progetto sono Salvatore Inguscio ed Emanuela Rossi (Avanguardie), Maria

Laura Spano (Museo archeologico dei ragazzi), Dario De Leo e Gianna Colopi (ArtèDanza), Dario Massafra, Francesco Colopi, Roberto Petracca (R.e.Te), Stefania Filograna e Rosalba Carlino (Almavals), Massimo Vaglio (Corsari), Carlo De Michele (Studio Sintesis).

Per iscriversi è necessario contattare l'associazione di promozione sociale Avanguardie tramite l'indirizzo di posta elettronica info@avanguardie.net. L'iscrizione è indispensabile e i **posti sono limitati**, per cui si consiglia agli interessati di farlo al più presto.