



CAMMINATA SPORTIVA CONSAPEVOLE



SABATO 21 MARZO 2026
CAMPUS DELL'UNIVERSITÀ DI PARMA

**I POSTI SONO LIMITATI.
PER L'ISCRIZIONE COMPILA IL FORM
CON IL LINK O IL QR CODE ENTRO IL 19 MARZO**

- 10.30 - Ritrovo davanti al PalaCampus
- 11.00 - Inizio camminata attraverso il Percorso del benessere
- 12.00 - Conclusione conviviale



*Durante la camminata si darà una dimostrazione di **WALKING MEDITATION**. Questa è una pratica di **MINDFULNESS** che parte dalla "passeggiata" per sviluppare la consapevolezza del corpo in movimento e del momento presente.*