

**VIAREGGIO** OGGI ALLE 16 L'ASP FA CONOSCERE NORDIC WALKING E TANTO ALTRO

## Le nuove pratiche per salute e benessere

L'ASP, l'azienda che gestisce le Farmacie comunali di Viareggio lancia il Progetto Benessere: una serie di iniziative volte a tutelare la salute e la forma fisica, che mirano a diffondere pratiche salutari rivolte ad ampie fasce della popolazione come il Nordic walking, il massaggio olistico e la riflessologia plantare.

L'appuntamento per conoscere da vicino queste opportunità è per oggi dalle 16 alle 18, nella palestra AFA (Parafarmacia dell'Asp presso la Coop di Viareggio), in via Santa Maria Goretti.

Ci saranno professionisti del settore che illu-

streranno al pubblico un corso per apprendere il Nordic Walking, disciplina sportiva di facile approccio e adatta a tutte le età, e proporranno una serie di massaggi olistici e di sedute di riflessologia plantare. Lo scopo è condurre chi ne beneficerà verso un benessere completo e una più profonda conoscenza del proprio corpo delle proprie emozioni. In questa occasione sarà anche illustrato un corso triennale specialistico per operatori in discipline bio-naturali. L'idea nasce dalla richiesta, sempre più diffusa, di salute e benessere da parte di crescenti fasce della popolazione. L'ingresso è libero e aperto a tutti.

**LA NAZIONE** SABATO 15 DICEMBRE 2012