



**F&G FIT&DANCE**

**PRESENTA**

Progetto solidale **"APERTO A TUTTE SENZA LIMITI DI NUMERO E ETA"** a seguito dell'iscrizione di **320 donne** alla **Solowomenrun** che si terrà a Cagliari il 3 marzo 2024

## **Rimettiamoci sui tacchi**

**Jerzu – Sant'Antonio**

### **Parole Chiave**

Benessere della persona, salute, sport, territorio, natura, inclusione, mangiare bene, qualità della vita, inserimento sociale, miglioramento personale, rispetto, femminilità.

### **L'idea del nome**

Il titolo "**Rimettiamoci sui Tacchi**" non solo invita le donne a riconnettersi con la propria femminilità, ma incarna anche un legame profondo con il territorio, ricco di picchi rocciosi simili a tacchi, e con la filosofia di vivere a pieno la vita, proprio come fanno i centenari di questa **blue zone**.

## La manifestazione e la nostra filosofia

Il titolo "Rimettiamoci sui Tacchi" non solo richiama l'idea di **riconnettersi con la propria femminilità e di abbracciare uno stile di vita attivo e sano**, ma sottolinea anche il ruolo centrale delle donne nella **promozione del benessere familiare**. In molte comunità, sono spesso le donne a essere direttamente coinvolte nella gestione delle dinamiche familiari e nell'assistenza agli altri membri della famiglia. Tuttavia, il peso di queste responsabilità può anche portare a un aumento del disagio familiare e dello stress emotivo.

"Rimettiamoci sui Tacchi" si propone quindi anche come **un'opportunità per le donne di prendersi cura di se stesse, di ritrovare equilibrio e forza interiore**, al fine di affrontare in modo più efficace le sfide quotidiane e di sostenere meglio il benessere della propria famiglia. Attraverso una serie di attività mirate, le partecipanti avranno l'opportunità di sviluppare competenze pratiche per migliorare il proprio benessere fisico, emotivo e mentale, rafforzando così la resilienza familiare e contribuendo a creare un ambiente domestico più armonioso e sano.

In questo contesto, "**Rimettiamoci sui Tacchi**" diventa un invito non solo a **camminare o correre** (perché no!) **con fiducia e determinazione verso un miglioramento personale**, ma anche a rialzarsi dopo le difficoltà e a sostenersi reciprocamente lungo il percorso. È un richiamo all'importanza di prendersi cura di sé stesse per poter prendersi cura degli altri, promuovendo così un ciclo positivo di benessere familiare e comunitario.

## Le attività

### Sportive:

- **Ginnastica** con sessioni mirate per potenziare il corpo e migliorare la flessibilità;
- **Zumba Fitness, Circl Mobility e Zumba Strong**. Allenamenti divertenti e coinvolgenti per bruciare calorie e migliorare il tono muscolare;
- **Attività all'aperto** al sorgere del sole o sessioni di meditazione: Offrire momenti di tranquillità e connessione con la natura attraverso pratiche come la **meditazione** può essere un modo efficace per riequilibrare mente, corpo e spirito.

### Salute e Benessere:

- **Incontri con specialisti** quali nutrizionisti, osteopati, chirurghi estetici e psicologi che offriranno consulenze personalizzate per favorire un approccio olistico al benessere;
- **Massaggi** con trattamenti rilassanti per rilasciare tensioni e favorire il rinnovamento del corpo;
- **Escursioni Guidate** per scoprire il patrimonio naturalistico locale, scoprendo le proprietà benefiche delle piante e delle erbe;
- **Workshop sulla mindfulness** e sulla gestione dello stress che offre sessioni pratiche per insegnare ai partecipanti tecniche di rilassamento e di gestione dello stress che contribuiscono al benessere emotivo e mentale;
- Laboratori di **giardinaggio terapeutico** attraverso il coinvolgimento dei partecipanti in attività di giardinaggio. È una forma di terapia rilassante e gratificante, che incoraggia le persone a connettersi con la natura e a sperimentare i benefici della cura delle piante.

#### **Divertimento e gastronomia:**

- Spettacoli Musicali e intrattenimento serale per allietare le giornate trascorse a rinforzare corpo e mente;
- Aperitivi al tramonto e cene con prodotti tipici. Gustosi momenti conviviali per apprezzare la cucina locale a chilometro zero, arricchita dalla freschezza degli ingredienti ogliastrini;
- Corsi di **cucina sana**, laboratori pratici dove i partecipanti imparano a preparare piatti salutari e gustosi utilizzando ingredienti locali e stagionali può ispirarli a continuare a seguire una dieta equilibrata anche dopo l'evento;

#### **Altre attività:**

- Conferenze sulla **longevità** e lo stile di vita delle **blue zone**. Invitare esperti nel campo della longevità e della salute per tenere conferenze ed educare i partecipanti su come adottare abitudini di vita che favoriscano la longevità e il benessere;
- Mercatini dell'**artigianato locale e del benessere**: Creare spazi dedicati dove i partecipanti possono acquistare prodotti artigianali locali, come prodotti di bellezza naturali o articoli per il benessere, incoraggiando così il sostegno alla comunità locale e promuovendo uno stile di vita sostenibile;
- Presentazione di **libri sulle tematiche del benessere** nel senso più estensivo del termine. Le presentazioni avranno come cornice la natura e gli autori spazieranno su tematiche legate alla cucina, al rapporto tra salute e sport e al benessere psico fisico.

