

Nordic Tales



Fa tappa
nella tua regione!



Unisciti anche tu all'evento organizzato

dall'Ospedale "G. Salvini" Garbagnate Milanese e dall'Ospedale di Legnano, ASST Ovest Milanese
che si terrà a:

DOVE *Parco delle Groane, Solaro (MI)*

P. DI RITROVO *Via della Polveriera, 2* QUANDO *5 ottobre 2019* ORA *10.00 - 12.00*

Un'esperienza di Nordic Walking e Tai Chi per trascorrere insieme una giornata a contatto con la natura all'insegna del benessere e dell'armonia del proprio corpo a beneficio di persone con Sclerosi Multipla.

INIZIATIVA GRATUITA E APERTA AL PUBBLICO

@ Per informazioni e iscrizioni scrivere a: **nordic.tales@argonhealthcare.com**

f Siamo anche su Facebook @**NordicTalesSM** unisciti alla nostra community e partecipa agli eventi!

Con il patrocinio di:



**SCLE
ROSI
MULTI
iPLA**
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM
www.aism.it



Partner:

Scuola Italiana
Nordic Walking
www.scuolaitaliananordicwalking.it



Progetto promosso da:

SANOFI GENZYME

Che cos'è Nordic Tales

Nordic Tales è il progetto di Sanofi Genzyme nato nel 2015 che si propone di raccontare la sclerosi multipla in modo nuovo: coinvolgendo pazienti, familiari, medici, caregiver e cittadini nella disciplina sportiva del Nordic Walking. L'obiettivo è fare informazione e sensibilizzare sulla patologia e sulle problematiche che i pazienti affrontano quotidianamente. L'iniziativa ha il patrocinio di AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) e della SINW (Scuola Italiana di Nordic Walking).

Il Nordic Walking per la SM

Insegnare alle persone con SM lieve-moderata la tecnica del Nordic Walking sembra portare benefici a livello sia fisico sia psicologico. Questa disciplina sportiva coinvolge sino al 90% della muscolatura del corpo, la rinforza e, grazie all'uso di bacchette, aiuta la coordinazione e l'equilibrio, aspetti molto importanti per le persone che convivono con la SM.

Il Nordic Walking allena l'intero corpo senza affaticarlo e senza sollecitare le articolazioni.

NOVITÀ
2019

L'attività verrà affiancata da un percorso di Tai Chi con la guida di un insegnante che ne spiegherà i benefici per equilibrio, muscolatura, respirazione.

Nordic Tales
Timeline

2015

Nasce
il progetto

2016



2017

Foodie
Edition



2018

Mindfulness
Edition



2019

Tai Chi
Edition

