

Domenica
13 Marzo 2022
Femminile
plurale

 **uisp** solidarietà
firenze

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Firenze

GAV
CENTRO GIOVANI GAVINUPPIA

**UNA FESTA PER CELEBRARE
LA GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA**

Presso CENTRO GAV
Via Gran Bretagna 48
FIRENZE

Per partecipare è richiesto un contributo volontario finalizzato alla raccolta fondi per l'Ambulatorio Solidale della Carità - San Luigi Guanella per l'acquisto di screening pap-test per donne bisognose.

PROGRAMMA MATTINA

9.30-10.30 YOGA SU MISURA
"IL TEMPO DELLE DONNE" a cura di *asd Varuna*

Introduzione alla ciclicità secondo il metodo Yoga su Misura. Adatto a donne di tutte le età praticanti di yoga e non.

9.30-12.00 CAMMINATA
"IL POGGIO DI SORGANE, UNA FINESTRA SU FIRENZE"

Percorso attraverso il Quartiere 3 in collaborazione con l'Associazione *Insieme per Gavinana e LILT Firenze*. Durante la passeggiata una professionista di LILT Firenze interverrà sui temi della prevenzione della salute. Percorso ad anello - Lunghezza circa 7 km con un breve tratto in salita. Ritrovo ore 9.15 presso Centro GAV - Partenza ore 9.30 (45 posti disponibili)

10.00-11.00 MINDFULNESS E OLI ESSENZIALI
a cura di *Maria Luisa Cerlino*

Rilassante meditazione con pratiche leggere di yoga avvolti nella profumazione degli oli essenziali.

10.30-12.00 YOGA IN ROSA
Anukalana inspired per il benessere delle donna con *Cristina Raddi*

Breve introduzione alla disciplina e pratica adatta a tutte le donne (dalla pubertà alla menopausa) dove le posizioni yoga stimoleranno il sistema endocrino femminile.

10.30-12.00 "CamminAFA" a cura di *UISP FIRENZE*

Breve passeggiata che alterna attività aerobica e sessioni di esercizi focalizzati sul perineo. Percorso pianeggiante (circa 1,5 km) Ritrovo: ore 9.15 presso Centro GAV

11.00-12.00 SEMINARIO PILATES
a cura di *Centro Danza Rufina*

DIMOSTRAZIONI DURANTE TUTTA LA MATTINATA Taiji Quan e Qi Gong e karate Kanochi-ryu e spada giapponese a cura della scuola *Shintai Eici*

12.00 SALUTI ISTITUZIONALI

PROGRAMMA POMERIGGIO

15.30 MUSICA con *la Scuola di Musica GAV*

Dalle 16.00 LABORATORI

"I SASSI DELL'ANCONELLA" con *Cambia Musica Firenze*

"FARMALIBRO" CURARE PRESTANDO LIBRI

MAGO "BOLLE" FEDERICO

PICCOLA MOSTRA DI INFOGRAFICHE E LIBRI che raccontano storie di donne a cura di *Nani Pittori*

16.30 LETTURA MUSICALE dell'albo illustrato su *Tu YouYou* a cura di *Nani Pittori Libreria*

Voci di *Letizia Cirri del Tango delle Civiltà* e *Valentino Receptuti*

17.00 ESIBIZIONI GIOCO DANZA

a cura di *Centro Danza Rufina*

DEGUSTAZIONE CONTADINA A KM 0

a cura di *Alveare Firenze Sud*

**PER PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ
È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**
allo **0550203585** o via e-mail a **info@centrogav.it**

FINO A ESAURIMENTO POSTI

GREEN PASS RAFFORZATO OBBLIGATORIO
per le attività all'interno del CENTRO GAV

In collaborazione con

LILT, ASD VARUNA, Cristina Raddi, Centro Danza Rufina, UISP Firenze, Scuola di Musica GAV, Cambia Musica Firenze, Nani Pittori Libreria per Bambini, Il tango delle Civiltà, Alveare Firenze Sud, Maria Luisa Cervino, Intelligenza del corpo ASD

OMAGGIO A TUTTI I PARTECIPANTI

in collaborazione con

 **COMUNE DI
FIRENZE**

 **Q3**
GAVINANA GALLUZZO

con il sostegno di

 **CESVOT**
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO TOSCANO