

# MalpensaNews

## Un caffè con... Gianluigi Genoni: “Camminare in modo consapevole”

Roberto Morandi · Monday, June 3rd, 2019

**Primo appuntamento dell'estate 2019 all'Università del Melo**, mercoledì 5 giugno alle ore 15.00 nella Sala Planet, in via Magenta 3 a **Gallarate**.

**L'incontro della serie Un caffè con...** sarà dedicato al tema “**Camminare in modo consapevole**”, grazie alla partecipazione come ospite di **Gianluigi Genoni**, direttore tecnico per l'associazione sportiva Salus Group ASD con sede a **Samarate**, istruttore di Nordic Walking iscritto all'Albo Nazionale riconosciuto dal CONI.

“Con l'inizio della stagione estiva, che induce maggiormente a compiere piacevoli passeggiate e escursioni nella natura, l'incontro sarà un'occasione importante per dialogare a proposito dei benefici della prevenzione e del benessere psicofisico. Anche in età adulta, infatti, la rieducazione ad una corretta postura nella camminata e ad affrontare attività sportive in modo consapevole, ascoltando il proprio corpo e i messaggi che ci manda, prima di arrivare a superare i propri limiti, permette di aumentare l'attenzione rivolta all'eventuale insorgere di patologie serie”.

L'ingresso all'incontro è, come di consueto, libero e gratuito.

Per informazioni: 0331 708224 – [udm@melo.it](mailto:udm@melo.it)

This entry was posted on Monday, June 3rd, 2019 at 4:54 pm and is filed under [News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.