



Parco Mediceo di Pratolino

domenica 23 agosto

sabato 5 settembre 2026

NATURIAMO

NATURA E ATTIVITÀ MOTORIA OLISTICA
PER LA PROMOZIONE DI CORRETTI STILI DI
VITA E MOVIMENTO CONSAPEVOLE
OUTDOOR

ATTIVITÀ MULTIDISCIPLINARE
PER PROMUOVERE IL
BENESSERE PSICOFISICO
NELLA POPOLAZIONE DI OGNI
FASCIA D'ETÀ, GENERE E
CONDIZIONE DI SALUTE

CON CHINESIOLOGI, DIETISTI,
GUIDE TURISTICHE, ESPERTI
DI DISCIPLINE OLISTICHE

RITROVO ALLA LOCANDA
DEL PARCO
ALLE ORE 10:20

COMPILA IL QUESTIONARIO DI ADESIONE



PROGRAMMA

- ORE 10:20 RITROVO ALLA LOCANDA
- ORE 10:30 AREA PALCO ALL'APERTO:
INTRODUZIONE ALLE ATTIVITÀ DELLA
GIORNATA DA PARTE DI ESPERTI
DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
FIRENZE, DIPARTIMENTO DI MEDICINA
SPERIMENTALE E CLINICA, CORSO DI
LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE
DELLO SPORT E DELLE ATTIVITÀ
MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE
- ORE 11:30 VISITA GUIDATA DEL
PARCO CON LA GUIDA TURISTICA
GIULIA BARTOLACCI
- PRANZO (LIBERO) ALLA LOCANDA; IN
TALE OCCASIONE SARANNO
PROPOSTI PIATTI CALIBRATI CON IL
SUPPORTO DEI DIETISTI
DELL'AZIENDA USL TOSCANA
CENTRO, DIREZIONE SANITARIA,
SOSD DIETETICA PROFESSIONALE E
UFC PROMOZIONE DELLA SALUTE
- ORE 14:30 AREA PALCO ALL'APERTO:
ATTIVITÀ LUDICO MOTORIE
ORGANIZZATE DALL'UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI FIRENZE,
DIPARTIMENTO DI MEDICINA
SPERIMENTALE E CLINICA
- ORE 16:00-17:00 AREA PALCO
ALL'APERTO: LEZIONE DI IYENGAR®
YOGA CON CRISTINA RICCI
(PORTARE MATERASSINO DA YOGA O
COPERTA/TELO)
- ORE 17:00-18:30 AREA PALCO
ALL'APERTO: LEZIONE DI TAI CHI E QI
GONG CON FABRIZIO BENCINI

Progetto in collaborazione con l'Università degli Studi di Firenze, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica,
Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate,
dell'Azienda USL Toscana Centro, Direzione Sanitaria, SOSD Dietetica Professionale e UFC Promozione della Salute,
del Comune di Vaglia e il supporto operativo della Pro Loco Vaglia Mugello

COMPILA IL QUESTIONARIO DI ADESIONE





QUESTIONARIO DI GRADIMENTO



Progetto in collaborazione con l'Università degli Studi di Firenze, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica, Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello Sport e delle Attività Motorie Preventive e Adattate, dell'Azienda USL Toscana Centro, Direzione Sanitaria, SOSD Dietetica Professionale e UFC Promozione della Salute, del Comune di Vaglia e il supporto operativo della Pro Loco Vaglia Mugello