



CITTÀ METROPOLITANA
DI FIRENZE

COMUNE DI VAGLIA

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





CITTÀ METROPOLITANA
DI FIRENZE



COMUNE DI VAGLIA

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



CITTÀ METROPOLITANA
DI FIRENZE



COMUNE DI VAGLIA



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

