

Venerdì 21 e Sabato 22

Attività	Area prato	Gruppo di coordinamento
<p>Difesa personale <i>Aumenta la forza della tua sicurezza fisica e psicologica</i></p> <p>2 lezioni da 45 minuti</p>	<p>Migliorare la percezione di sé e delle proprie capacità. Lezioni per signore e... non solo. Orario: Venerdì dalle 16.00 alle 17.30 e Sabato dalle 10.30 alle 12.00</p> <p>Partner: CUS Napoli</p>	<p>Salvatore Vollero Ivan Roberti Maurizio Pupo</p>
<p>Vinaya Yoga <i>Il Movimento sincronizzato con il respiro per sentire e ritrovare il proprio benessere e la propria armonia</i></p> <p>2 lezioni da 45 minuti</p>	<p>La lezione prevede un momento di pranayama (esercizi di respirazione) e una sequenza di posizioni fluide con una meditazione finale. Orario: Venerdì dalle 16.30 alle 18.00</p> <p>Partner: CUS Napoli e Oli-Do (holistic wellness studio)</p>	<p>Laura Giustino Martina Boccone Maurizio Pupo</p>
<p>Lotta olimpica <i>Mettersi in gioco con sé stessi e gli altri</i></p> <p>2 lezioni da 45 minuti</p>	<p>La lezione prevede l'acquisizione di base dei movimenti di questa antica disciplina e di tecniche provate in coppia. Orario: Sabato dalle 09.30 alle 10.30</p> <p>Partner: CUS Napoli</p>	<p>Giuseppe Cristiano Maurizio Pupo</p>

Venerdì 21 e Sabato 22

Attività	Area prato	Gruppo di coordinamento
<p>Volo Terapeutico <i>La sinergia tra manovre in sospensione ispirate al massaggio thailandese e i benefici dello yoga: il dono della fiducia</i></p> <p>2 lezioni da 45 minuti</p>	<p>La lezione si svolge formando gruppi di 3 persone: la base, il flyer e lo spotter.</p> <p>Orario: Sabato dalle 10.30 alle 12.00</p> <p>Partner: CUS Napoli e Oli-Do (holistic wellness studio)</p>	<p>Laura Giustino Martina Boccone Maurizio Pupo</p>

Attività	Area prato	Gruppo di coordinamento
<p>Le associazioni al fianco dei bambini: il benessere per i più piccoli!</p>	<p>Attività laboratoriali e clownterapia per i piccoli ospiti dell'Atelier della Salute a cura delle Associazioni convenzionate con l'AOU Federico II.</p> <p>Orario: Venerdì e Sabato per l'intera fascia oraria. Attività per cui non è necessario effettuare la <u>prenotazione</u></p>	<p>Gaetano D'Onofrio Filomena Marra</p>