

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24

nome \_\_\_\_\_

età \_\_\_\_\_

### Attenzione!

Porta questa tessera con te durante Gioca lo Sport, mostrala agli addetti di ogni sport: per ogni prova sarà apposto un timbro nella casellina numerata. Una volta completata la tessera consegnala al gazebo del Quartiere 3 e riceverai un simpatico gadget (fino ad esaurimento).



Durante la manifestazione saranno scattate fotografie da parte del personale UISP o del Quartiere 3 a fini istituzionali.

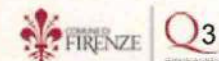
### Società/Associazioni

ACCADEMIA SCHERMISTICA FIORENTINA  
AICS FIRENZE  
ALBERETA 2000  
ALBERETA SAN SALVI  
ANTELLA BASEBALL e SOFTBALL  
AQUILA  
ARCIPESCA TOSCANA  
ASSI GIGLIO ROSSO  
ASSOCIAZIONE CAVALIERE AZZURRO  
ASSOCIAZIONE CLUB ALCOLISTI IN TRATTAMENTO  
ASSOCIAZIONE JONAS ONLUS  
ASSOCIAZIONE TOTTA X TUTTI  
ATLETICA FIRENZE MARATHON  
BUSHIDO KARATE  
CAMBIAMUSICA FIRENZE  
CANOTTIERI COMUNALI  
CENTRO GINNASTICA FIRENZE  
CENTRO INCONTRI JUDO  
CIRCO TASCABILE  
CIRCOLO VALLEVERDE  
CITTA' CICLABILE ONLUS  
CNGEI SEZIONE FIRENZE  
DREAM SPORT  
ENDAS DELEGAZIONE FIRENZE SUD  
EURO DUE PALLAVOLO  
FIRENZE 2 BASKET  
FIRENZE RUGBY 1931  
FIRENZE SUD SPORTING CLUB

FLORENCE BASKET  
FONDAZIONE A.N.T.  
GAETANO D'AGOSTINO  
GOLF CLUB CENTANNI  
GRUPPO SALUTE e BENESSERE  
IAMORI DOJO  
IL BUDO REIGENDO KARATE  
ISTITUTO DI YOGA  
JUDO KWAI FIRENZE  
KNITTING SPORT TEAM UISP  
LIBERTA FIRENZE SUD  
LIBERTAS LA TORRE  
LINAR  
LISETTE DANCE SCHOOL  
MATCH BALL FIRENZE COUNTRY CLUB  
MENTOR NET TENNIS  
MISERICORDIA BADIA A RIPOLI  
MODELLISMO & STORIA DLF - PONTASSIEVE - FIRENZE  
NORDIC WALKING E DINTORNI  
OIPA ITALIA ONLUS - NUCLEO G.E.Z. FIRENZE  
PA-KUA  
TAI CHI TAOISTA - ITALIA  
TENNIS TAVOLO FIRENZE  
UFFICIO GUIDE SCUOLA DI ALPINISMO  
UISP COMITATO DI FIRENZE  
VIVERE INSIEME ONLUS  
VIRTUS FIRENZE

Postazione di primo soccorso a cura della **Misericordia di Badia a Ripoli**.

Informazioni: Quartiere 3 - Ufficio Sport - Tel. 055/276.7712 - 7715



# Gioca lo SPORT



**4-5-6 settembre 2015**  
**Giardini della Nave a Rovezzano - Firenze**

Insieme alle Associazioni Sportive, del Sociale e del Benessere

La Presidente Commissione Politiche Sportive Letizia Perini  
Il Presidente del Consiglio di Quartiere 3 Alfredo Esposito





# Gioca Lo SPORT

È un progetto del Quartiere 3 che, animando e popolando gli spazi verdi del territorio con dimostrazioni sportive e spettacoli, mira alla promozione dello sport per tutti.

La creazione di esperienze di socializzazione e divertimento e la possibilità per tutti di sperimentare le diverse discipline sportive sono gli elementi cardine del progetto, ideato in collaborazione con il comitato UISP di Firenze



## Programma

### Venerdì 4 settembre

Ore 17.00 - 19.30

Scherma, scacchi, calcio, baseball e softball, ciclismo, "picra" pesca nei giardini, atletica, rugby, karate, canoa (presso sede Canottieri Comunali, I.no Ferrucci 4 - dalle 17.00 alle 19.00), judo, laboratori di "circomotricità", scoutismo, pallanuoto, pallacanestro, minibasket, gioco del tappo, golf, yoga, zumbakids, danza, tennis, minitennis, arti marziali, acrobazia, yoga, tai chi, riflessologia, tennis, "balance games" (giochi di equilibrio), nordic walking

### Sabato 5 settembre

Ore 17.00 - 19.30

scherma, scacchi, calcio, baseball e softball, ciclismo, "picra" pesca nei giardini, atletica, rugby, karate, canoa (presso sede Canottieri Comunali, I.no Ferrucci 4 - dalle 15.00 alle 19.00), ginnastica artistica e ritmica, judo, laboratori di "circomotricità", scoutismo, pallanuoto, capoeira, pallavolo, pallamano, pallacanestro, minibasket, gioco del tappo, golf, nanbudo, karate, yoga, judo, muay thai, jeet kune do, zumbakids, danza, tennis, minitennis, arti marziali, acrobazia, yoga, tai chi, riflessologia, tai chi taoista, tennis tavolo, balance games (giochi di equilibrio), il filo di Arianna, nordic walking

Mukki sponsor della manifestazione  
offre ai partecipanti i suoi prodotti



### Domenica 6 settembre

Ore 17.00 - 19.00

Scherma, scacchi, calcio, baseball e softball, ciclismo, "picra" pesca nei giardini, atletica, rugby, karate, canoa (presso sede Canottieri Comunali, I.no Ferrucci 4 - dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00), ginnastica artistica e ritmica, judo, laboratori di "circomotricità", scoutismo, pallanuoto, pallavolo, pallamano, pallacanestro, minibasket, gioco del tappo, golf, nanbudo, karate, yoga, judo, muay thai, jeet kune do, zumbakids, danza, tennis, minitennis, arti marziali, acrobazia, yoga, tai chi, riflessologia, tennis tavolo, balance games (giochi di equilibrio), modellismo navale dinamico, nordic walking

**Venerdì 4** si terrà la presentazione del libro "Dal Giglio alla nazionale. Cinquant'anni (dal 1963 al 2013) di Sport Azzurro a Firenze" di Luca Giannelli

**Venerdì 4 e sabato 5 e domenica 6** sarà presente Quadrifoglio con un punto informativo sulla raccolta differenziata

**Sabato 5** alle 17.00 (ritrovo presso stand Città Ciclabile Onlus) si terrà l'escursione in bicicletta "Si torna a scuola in bici!": pedalata in giro per scuole di Gavinana per la sicurezza in bici, scortata dalla pattuglia dei Vigili in Bicicletta, con biomerenda offerta da NaturaSi

**Sabato 5 e domenica 6** saranno proposte dimostrazioni e simulazioni di soccorso pediatrico

**Sabato 5 e domenica 6** presso lo stand del Gruppo SALUTE è BENESSERE distribuzione di frutta

**Domenica 6** verrà organizzato un laboratorio di costruzione di RIFICOLONE a cura della UISP

Il programma potrà subire variazioni



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18		

nome \_\_\_\_\_

### Attenzione!

Porta questa tessera con te durante **Festa del Benessere**, mostrala agli addetti di ogni disciplina: per ogni prova sarà apposto un timbro nella casellina numerata.

Una volta completata la tessera avrete diritto alle seguenti **promozioni con sconto del 70%**:

**UASHA:** 1 seduta di piramidologia oppure 1 seduta di riequilibrio dei chakras (con piastra e cristalli)

**ASS. FIORENTINA TAI CHI CHUAN:** corso base Tai Chi Chuan

**CHRYSLIS:** Corso "Risvegliare l'energia vitale"

**SHIATSUKI:** Corso introduttivo di Shiatsu

**REIKI ON:** 1 trattamento Reiki

**CENTRO DIFFUSIONE SHIATSU JIU BIAN:** corso base di Shiatsu

**METODO FELDENKRAIS:** corso di gruppo Metodo Feldenkrais (2 mesi)

**IL TANGO DELLE CIVILTÀ:** esperienza di Danza Movimento Terapia per adulti oppure laboratorio teatrale per bambini

**LETMIBI:** 1 lezione individuale di Yoga, Arti Marziali, Pilates, Gyrokinesis

**IRTE:** 1 trattamento shiatsu

**RELIANZA:** 4 lezioni di biodanza

**JIN SHIN DO:** corso introduttivo (8 ore)

**ACCADEMIA DI NATUROPATIA ANEA:** consulenza naturopatica + un trattamento a scelta tra reiki, riflessologia plantare e shiatsu

**ERBORISTERIA NATURALMENTE:** 1 trattamento shiatsu oppure 1 trattamento di cristalloterapia

**CENTRO MEDICINA OSTEOPATICA:** 1 consulenza o 1 prestazione (a scelta tra visita osteopatica, omeopatia, dietologica, fisioterapia, reumatologica, psicoterapia, agopuntura) oppure 1 trattamento shiatsu, terapia posturale, antistress, riflessologia plantare, linfodrenaggio



Durante la manifestazione saranno scattate fotografie da parte del personale UISP o del Quartiere 3 a fini istituzionali.

### Società/Associazioni

**LE DANZATRICI DI ISIDE**  
www.ledanzatricidiiside.com  
333/8457911

**APS BEN-ESSERE OLISTICO**  
abbracciare.blogspot.it  
347/8266264

**UASHA**  
Daniela Putignano 328/6180007

**ASSOCIAZIONE FIORENTINA TAI CHI CHUAN**  
www.facebook.com/  
associazionefiorentinaditaichichuan  
Eleonora Rosi 347/6462047

**CHRYSLIS**  
www.giovannamazzinghi.it  
Giovanna Mazzinghi 333/3615123

**SHIATSUKI**  
www.shiatsuki.it  
Silvia Mori 348/3137671

**REIKI ON**  
www.reikion.it  
Lucia Damerino 335/6811005

**CENTRO DIFFUSIONE SHIATSU JIU BIAN**  
www.jubianshiatsu.it  
Alessandro Neri 338/8498664

**LAURA TARCHIANI**  
Laura Tarchiani 347/8221409

**IL TANGO DELLE CIVILTÀ**  
iltangodellecivilta.blogspot.it  
Letizia Cirri 338/8602457

**LETMIBI**  
www.letmibi.eu  
Andrea Mascaro 335/6076463

**IRTE**  
www.shiatsuirte.it  
Andrea Mascaro 335/6076463

**RELIANZA**  
www.relianza.com  
Maria Pia Tinaglia 347/3648161

**JIN SHIN DO**  
polliceconsapevole.blogspot.it  
Monica 338/3121932

**CORPOREI**  
bioenergeticafirenze.wordpress.com  
348/2533357

**ACCADEMIA DI NATUROPATIA ANEA**  
www.accademia-anea.com  
Annalisa Primavera 320/9017077

**ERBORISTERIA NATURALMENTE**  
Serena Cassi 055/688498

**CENTRO DI MEDICINA OSTEOPATICA**  
055/6532824  
www.cmsteopatica.it

Informazioni: Quartiere 3 - Ufficio Sport - Tel. 055/276.7712 - 7715



# festa del Benessere



**4-5-6 settembre 2015**  
**Giardini della Nave a Rovezzano - Firenze**

Insieme alle Associazioni Sportive, del Sociale e del Benessere

La Presidente Commissione Politiche Sportive Letizia Perini  
Il Presidente del Consiglio di Quartiere 3 Alfredo Esposito



# festa del Benessere

È un progetto del Quartiere 3 che mira alla promozione e la divulgazione di tutti i metodi e le discipline legati ai più corretti e armoniosi stili di vita.

I Giardini della Nave a Rovazzano diventano quindi il luogo ideale per prendersi cura di noi stessi.

Sarà così possibile riscoprire il proprio corpo e le proprie emozioni grazie agli operatori e alle associazioni del settore, in mezzo alla natura, con semplicità, nella calma e serenità del parco.



## Programma conferenze

### Venerdì 4 settembre

17.00 – 17.45

Depurazione e fitoterapia (dott.ssa Serena Cassi)

18.00 – 18.45

Tensioni muscolari croniche e blocchi energetici: dal rilascio alla trasformazione (Giovanna Mazzinghi)

19.00 – 20.00

La Radioestesia: un metodo per sviluppare le nostre potenzialità (Daniela Putignano)

### Sabato 5 settembre

17.00 – 17.45

Il reiki: un percorso di crescita personale e di evoluzione spirituale (Reiki On)

18.00 – 18.45

Quotidiano stress: pensieri e azioni che aiutano (dott. Alessandro Armani)

19.00 – 19.45

Una casa sana! Senza inquinamento elettromagnetico (Accademia di naturopatia ANEA)

### Domenica 6 settembre

17.00 – 17.45

Bagno di Gong con campane tibetane, gong e canto armonico (Silvia Cianferoni)

18.00 – 18.45

Shiatsu anti-stress (ShiatsuKI)

19.00 – 20.00

Il corpo e le relazioni genitori – figli (dott.ssa Paola Spicuglia)

### Venerdì 4, sabato 5 e domenica 6 settembre

Ore 17.00 – 19.30

danza orientale, yoga faraonico, meditazioni, tai chi, chi kung, yoga, shiatsu, kung fu, yoga per bambini, radionica, radioestesia, chakra huiles, piramidologia, tai chi chuan, bilanciamento energetico spirituale, auto massaggio, stretching dei meridiani, reiki, metodo feldenkrais, danza movimento terapia, yoga, arti marziali, pilates, gyrokinesis, meditazione, biodanza, digitopressione jin shin do, esercizi di bioenergetica, reiki, riflessologia plantare, consulenze fiori di bach, cristalloterapia, terapie mediche integrate

### Venerdì, sabato e domenica

Ore 18.00

Lezioni dimostrative di biodanza stand Relianza

### Venerdì, sabato e domenica

Classe di Esercizi Bioenergetici presso stand CorpoRei

Il programma potrà subire variazioni