



1° Festival della Salute

8-17 OTTOBRE 2021



“

*il processo che consente alle persone
di acquisire un maggior controllo
della propria salute e di migliorarla*

”

Presentazione

Il 1° **Lerici-Festival della Salute Corpo-Mente-Anima** si pone l'obiettivo di avvicinare cittadini di ogni età ed estrazione culturale al concetto di salute nell'era 4.0, coinvolgendo la collettività con incontri, dibattiti e momenti di screening gratuiti. La promozione della salute, intesa come "Il processo che consente alle persone di acquisire un maggior controllo della propria salute e di migliorarla" (rif. la Carta di Ottawa per la Promozione della Salute – OMS – Ginevra 1986) è considerata obiettivo prioritario dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, dal Piano Sanitario Nazionale ed Europeo.

Si tratta del primo appuntamento in Liguria dedicato interamente alla salute e al benessere nei suoi vari aspetti: Corpo, Mente e Anima. Una visione della salute a 360 gradi, con l'obiettivo di farlo diventare la rosa dei grandi eventi culturali di Lerici, La Cultura della Salute. Alla luce del momento di crisi che l'Italia sta attraversando, l'accesso ai servizi legati alla salute è diventato tema di dibattito e negoziazione imprescindibile ed è necessario raccogliere la crescente richiesta di coinvolgimento e partecipazione che viene dalla cittadinanza. Il Festival si pone quindi come momento moltiplicatore di opportunità d'incontri, con la certezza che dal confronto nasceranno nuovi stimoli per il futuro. Tra le tematiche che si affrontano, si pone in primo piano la prevenzione delle patologie degenerative, delle problematiche femminili e maschili nel ciclo della vita (come la fertilità), dei problemi di salute mentale, i disturbi del comportamento alimentare, l'autismo, i tumori, la promozione attiva di abitudini non sedentarie e di corrette abitudini in tutte le fasce di età, l'ambiente in cui viviamo e molti altri argomenti relativi al concetto di salute.

Leonardo Paoletti, Sindaco del Comune di Lerici

Alessandra Di Sibio, Assessore ai servizi socio-sanitari del Comune di Lerici

Venerdì 8 ottobre

Inaugurazione

presso
TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI

sezione



CORPO



MENTE



ANIMA

ORE 15.40 Saluti istituzionali di apertura

ORE 16.00 «IL CONCETTO DI SALUTE NELL'ERA 4.0»

Dr. Giorgio Terziani

*Consulente marketing e formazione medico-scientifica
Epinutracell S.r.l. Arnica Ingrass. Saint George's School*

ORE 17.00 «EPIGENETICA E SALUTE»

Dr. Bartolomeo Allegrini

*Medico Chirurgo Omeopata e Omotossicologo,
Direttore Scientifico del Centro di Medicina biologica Medibio Bari*

ORE 18.00 «BODY-BURDEN»

Dr. Mauro Mario Mariani

*Medico Chirurgo, Specialista in Angiologia - Mangiologo
Consulente Nutrizionista trasmissione Rai1*

ORE 19.00

Presentazione del libro

LA VITA ACCADE PER TE: UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLA FELICITÀ

di Walter Nudo, attore.

IL CASTELLO MONUMENTALE DI LERICI SI TINGE DI ROSA

CAMPAGNA NASTRO ROSA 2021

Contro il tumore al seno Diagnosi precoce, cura e prevenzione

BRINDISI DI BENVENUTO

presso Lega Navale Italiana Sezione di Lerici

Piazza Mottino 22

Sabato 9 ottobre

Parliamo di Prevenzione

presso
TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI

sezione



CORPO



MENTE



ANIMA

SESSIONE MATTINA Moderatore Dr. Giorgio Terziani

ORE 10.00 «LA BIOFISICA DELL'ACQUA»

Prof. Piergiorgio Spaggiari

Fisico, Medico Chirurgo, Specialista in Medicina dello Sport, Direttore Generale dell'Azienda Ospedaliera di Lodi

ORE 11.00 «LA STORIA DEI PREMI NOBEL IN MEDICINA»

Dr. Mauro Miceli

Chimico-Farmacista, Biologo, Specialista in Farmacologia e Biochimica Clinica

ORE 12.00 «AMBIENTE E FERTILITÀ»

Dr. Luigi Montano

Medico Chirurgo, Specialista in Uro-Andrologia, responsabile in Italia di Medicina dello Stile di Vita in Uro-Andrologia, ASL Salerno, esperto in Patologia Ambientale

SESSIONE POMERIGGIO

ORE 15.00 «LA COERENZA MENTE-CUORE»

Dr.ssa Silvia Di Luzio

Medico Chirurgo, Specialista in Cardiologia, Coach del metodo mbit, autrice e formatrice. Già senior Research Associate Northwestern University Chicago

ORE 16.00 «BIOLOGIA QUANTISTICA: MENTE, EMOZIONI E DNA»

Dr. Massimo Fioranelli

Medico Chirurgo, Specialista in Medicina interna e Cardiologia, Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma

ORE 17.00 «DISTRUTTORI ENDOCRINI»

Dr. Francesco Balducci

Medico antiaging, nutrizionista e personal trainer

ORE 18.00 «AUTOBIOGRAFIA E CREATIVITÀ PER IL BENESSERE»

Associazione La Terra Creativa

Domenica 10 ottobre

L'adolescenza Il mare come risorsa

presso
TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI

sezione



SESSIONE MATTINA

Moderatrice Donatella Beneventi

ORE 10.30 «BAMBINI AUTONOMI, ADOLESCENTI SICURI»

Professore Stefano Vicari

Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria Infantile dell'IRCCS, Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma

SESSIONE POMERIGGIO

Moderatori Dr. Enzo Millepiedi e Dr.ssa Claudia Gianstefani

ORE 16.00 «IL MARE COME GLOBAL COMMONS»

con la partecipazione della Marina Militare La Spezia

Ammiraglio Giorgio Lazio

Ammiraglio Paolo Sandalli

ORE 17.00 «LO STATO DEL MARE»

Dr. Marco Faimali

Direttore Istituto studio degli impianti antropici e sostenibilità in Ambiente marino, Presidente Area della Ricerca CNR Genova

ORE 18.00 «LO SMART-BAY SANTA TERESA»

Dr.ssa Chiara Lombardi, *Ricercatrice* ENEA

Dr. Marcello Magaldi, *Ricercatore* CNR

IL PROGETTO DI NAVE ITALIA

Lunedì 11 ottobre

Amarsi un po' di più

presso
**TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI
e PALESTRA LANDINI**

sezione



SESSIONE POMERIGGIO

Sindaco Leonardo Paoletti

ORE 17.30 CONFERENZA

(Tensostruttura Piazza Garibaldi) «CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE»

Dr.ssa Diana Brusacà

Presidente Sezione penale Tribunale della Spezia

Dr.ssa Maria Cristina Failla

Magistrato e già procuratore, Presidente della Consulta femminile della Spezia

Dr. Francesco De Benedittis

Guardia di Finanza della Spezia, Istruttore Difesa personale interna

Presentazione del progetto pilota Punto Ascolto Donna del Comune di Lerici

ORE 19.00-21.00 (Palestra Landini)

Prima lezione pratica del «**Corso di difesa personale femminile**»

Partecipazione gratuita su prenotazione al n. 3498878831.

Martedì 12 ottobre

La Salute Mentale

presso
TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI

sezione



SESSIONE POMERIGGIO

Moderatrice Dr.ssa Paola Michi

ORE 15.30 «INVECCHIAMENTO FISIOLÓGICO E PATOLOGICO»

Alessio Novelli

Medico Chirurgo, Specialista in Neurologia

ORE 16.00 «RICORDATE ER CERVELLO»

Dr. Ivan Ferrari

Ass. Psi.Fe.Co. con la collaborazione dell'Università di Torino

ORE 16.30 «RIABILITAZIONE E CURA DELL'UDITO»

Dr.ssa Lucia Albertini

Audioprotesista, Acustica Lunense

PAUSA

ORE 17.15 «NECESSITÀ DELLA CRISI PER L'EVOLUZIONE E LA MATURITÀ EVOLUTIVA»

Prof.ssa Barbara Piastrì

Docente di Scienze religiose, Pastoral Counsellor

ORE 17.45 «L'ARTISTA TRA NOMALITÀ E FOLLIA»

Prof.ssa Monica Nicoli

Docente di Storia dell'arte, Liceo Scientifico T. Parentuccelli-Arzelà

ORE 18.15 «ALLA RICERCA DELL'OCCHIO PERDUTO»

A cura di Alejandro Trapani

Medico Psicanalista

Mercoledì 13 ottobre

I Giovani e la Salute Amarsi un po' di più

presso
**TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI
e PALESTRA LANDINI**

sezione



CORPO



MENTE



ANIMA

SESSIONE MATTINA (Tensostruttura Piazza Garibaldi)

Moderatrici Dr.ssa Adriana Formica e Dr.ssa Laura Toracca

ORE 10.00 Incontro con le scuole **«COLTIVIAMO LA SALUTE»**

Dr. Ciro Vestita

Dietologo e Fitoterapeuta, Specialista in Pediatria, Consulente Rai, Uno Mattina, Linea Verde, Domenica In, Porta a Porta, Tg 1, Linea Blu

ORE 11.00 «I DISTURBI ALIMENTARI»

Dr. Giuseppe Agrimi

Medico Specialista in Psichiatria. Già Direttore fascia assistenza psichiatrica, Val di Magra, Lions Club Lerici, Golfo dei Poeti

ORE 11.40 Presentazione del libro **«IL CORPO POTENTE»**

Dr.ssa Giorgia Cocconcelli *Psicologa*

MERCOLEDÌ 13 OTTOBRE ORE 12,20

Presentazione del libro

L'IMPATTO DELLA PANDEMIA SULLE ABITUDINI ALIMENTARI

a cura dell'autrice drssa Erika Benedetti, *Biologa nutrizionista.*

SESSIONE POMERIGGIO

Moderatrice Dr.ssa Lisa Saisi

ORE 17.30 (Tensostruttura Piazza Garibaldi) «CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE»

Dr. Leonardo Moretti

Medico specialista in psichiatria e membro del comitato scientifico AICIS

Rosario Izzo

Ispettore Capo della Polizia Postale Sezione della Spezia

ORE 19.00-21.00 (Palestra Landini)

Seconda lezione pratica del **«Corso di difesa personale femminile»**

Partecipazione gratuita su prenotazione

Giovedì 14 ottobre

Le trappole del corpo e della mente

presso
TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI

sezione



SESSIONE POMERIGGIO

Moderatore Andrea Luparia

ORE 16.00 «LA MINDFULNESS, COME ATTRAVERSARE MOMENTI DIFFICILI»

Dr.ssa Monica Cavallo

Counsellor Istruttore Senior di Mindfulness, Manage your life, Milano

ORE 16.40 «BEN-ESSERE NELLA COPPIA: LIMITI E RISORSE»

Dr.ssa Sabrina Cabassi

Psicologa-Psicoterapeuta

ORE 17.20 «NELLA MAGIA DEL CORPO A CORPO»

Dr. Edo Tosi

Psicologo-Psicoterapeuta

ORE 18.00 «L'ARTE, LA FOTOGRAFIA E IL FILO ROSSO TRA CORPO E ANIMA»

Incontro con la Docente di Storia dell'Arte IISS T. Parentuccelli-Arzelà, Sarzana,
Prof.ssa Monica Nicoli, e con il fotografo Paolo Zavanella

Venerdì 15 ottobre

Parliamo di Prevenzione

presso
TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI

sezione



SESSIONE POMERIGGIO

Moderatrice Patrizia Mazzella

ORE 16.00 «PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDILOGICHE»

Dr. Daniele Bertoli

Direttore Cardiologia, ASL5 Sarzana

ORE 16.30 «LE DIPENDENZE TECNOLOGICHE»

Dr. Giuseppe Bertolini

*Medico Specialista in Psichiatria,
Lions Club Lerici, Golfo dei Poeti*

ORE 17.00 «OSTEOPOROSI E TIROIDE»

Dr. Mario Cappagli

Medico Specialista in Endocrinologia, ASL5

SESSIONE SERA

Moderatrice Dr.ssa Alessandra Ventura

ORE 21.00 «ABITARE IL CORPO»

Percorso alla scoperta di una sessualità consapevole

Dr.ssa Susanna Sitari Rescio

Sessuologa clinica

Sabato 16 ottobre

Parliamo di Prevenzione La Scienza della Felicità

presso
TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI

sezione



SESSIONE MATTINA «PARLIAMO DI SALUTE» Tavola rotonda

ORE 10.00 colazione di benvenuto presso la pasticceria Illice

ORE 10.30 «LA SALUTE DOPO LA PANDEMIA COVID-19»

Dr. Andrea Costa, *Sottosegretario Ministero della Salute*; Dr. Gianmarco Medusei, *Presidente del Consiglio Regione Liguria*; Dr.ssa Maria Alessandra Massei, *Direttore S ocio-sanitario, ASL5*; Dr.ssa Stefania Artioli, *Direttore S.C. Malattie infettive, ASL5*; Dr.ssa Rosanna Ceglie, *Direttore dipartimento Salute mentale e dipendenze, ASL5*; Dr. Mino Orlandi, *Direttore Dipartimento di Prevenzione, ASL5*; Dr. Carlo Aschele, *Direttore Oncologia, ASL5*; Dr. Antonio Mannironi, *Direttore Neurologia ASL5*;

ORE 12.10 «PROMUOVERE LA SALUTE: DALLA MEDICINA ALLA NUTRIZIONE»

Dr.ssa Mariapia Ferrara, *Presidente FMMG*; Dr. Francesco Pardini, *Medico di Medicina generale*; Dr. Livio Fattorini, *Medico Specialista in Pediatria*; Dr. Nicola Ghio, *Presidente Ordine dei Veterinari*; Dr.ssa Elisabetta Borachia, *Presidente Ass. Titolari di Farmacie*; Dr. Roberto Galli, *Medico specialista in gastroenterologia, Accademia Italiana della Cucina*; Dr. Nicola Carrozza, *Accademia del Gusto*.

SESSIONE POMERIGGIO Moderatori Dr. Roberto Guido Sgherri e Dr. Romolo Briglia

ORE 16.00 «DIABETE MELLITO: UNA NUOVA ERA»

Dr. Stefano Carro, *Medico Specialista in Diabetologia, ASL5, Lions Club Cinque Terre*

ORE 16.30 «DISABILITÀ, SCRITTURA E TERAPIA, MUSICA E TERAPIA»

Dr. Pierdante Piccioni, *Ex primario del Pronto Soccorso ospedale di Lodi, Codogno, Docente Università degli Studi di Pavia, Consulente Ministero della Salute, Resp. Unità di Integrazione ospedale territorio e appropriatezza della cronicità, e con Pierangelo Sapegno, giornalista e scrittore*

ORE 17.00 «LA TELEMEDICINA»

Dr. Franco Fabiano, *Medico Spec. in Pneumologia, ASL5 e con Dr. Roberto Vegnuti, Financial Marketing*

ORE 17.30 «OCCHIO: MEGLIO LA PREVENZIONE. CHERATOCONO, MACULOPATIA, GLAUCOMA»

Dr. Giancarmelo La Mattina, *Medico oftalmologo, Lions Club Lerici, Golfo dei Poeti*
Dr. Maurizio Postorino, *Medico oftalmologo, Primario oculistica ASL5*
Dr.ssa Simonetta Carena, *Ortottista. Assistente oftalmologia*

SESSIONE SERA Moderatore Giorgio Terziani

ORE 21.00 Impariamo a Sorridere **«HAPPYGENETICA: LA SCIENZA DELLA FELICITÀ»**

Dr. Mario Biava, *Istituto di Ricerca e Cura a Carattere Scientifico Multimedita di Milano*
Richard Romagnoli, *Speaker internazionale*

Domenica 17 ottobre

Giornata conclusiva 1° Lerici-Festival della Salute Corpo-Mente- Anima

presso
TENSOSTRUTTURA
PIAZZA GARIBALDI

PARCO DELLA RIMBEMBRANZA
In memoria delle vittime del Covid-19
Ore 9.00
Inaugurazione. Per Non Dimenticare...
«IL GIARDINO DEL RICORDO»

sezione



CORPO



MENTE



ANIMA

SESSIONE MATTINA Moderatori Dr. Edoardo Montrucchio, Antonio Cosenza

ORE 10.30 «IL CARCINOMA DELLA MAMMELLA» «COME DIFENDERSI: IL PROGETTO PINK»
Fondazione Veronesi, CNR di Pisa, Radiologi clinici della mammella, Istituto Europeo Oncologia
«CORRELAZIONE TRA CARCINOMA DELLA MAMMELLA, STILE DI VITA E NUTRIZIONE»
Dr.ssa C. Frontignano, *Nutrizionista*

«L'ANTICIPAZIONE DIAGNOSTICA»
Dr. Edoardo Montrucchio, *Medico Specialista in Radiologia diagnostica e Pneumologia, Senologo*

«LA TERAPIA. TUTTE LE ARMI A DISPOSIZIONE»
Dr.ssa Viviana Enrica Galimberti, *IEO*, e Dr. Gianmatteo Pagani, *IEO*

«SHOW-COOKING»
Chef Federica Gif - Presso l'Hotel Shelley e delle Palme, via Biaggini 5
ORE 13.30 a favore di progetti di agricoltura sociale. Evento organizzato da Evergreen
Fare Impresa e Cooperativa Sociale «I ragazzi della Luna»

SESSIONE POMERIGGIO

ORE 16.00 «DOPO LA TEMPESTA»
Professor Paolo Crepet, *Medico Specialista in Psichiatra, sociologo, educatore, saggista e opinionista italiano. Moderatore Enzo Millepiedi*

ORE 17.30 «SPORT E SALUTE»
Incontro con gli sportivi della Lerici nuoto Sdd, Riccardo Virdis
(*campionato waterpolo serie B*) e Atleti Rari Nantes.
Dr. Costantino Cipolloni, *Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport*;
Giselle Reginato, *Referente Coni*; Le Associazioni sportive del territorio
Moderatore Massimo Carnasciali

ORE 18.30 «AFFRONTARE LA PANDEMIA È UN LAVORO DI SQUADRA»
Consegna delle medaglie di riconoscimento a tutti i volontari
che hanno contribuito al contenimento della diffusione del Covid-19

Incontri con le associazioni sportive

LERICI BIKE

SABATO 9 OTTOBRE

Dalle 10 alle 12, Falconara Outdoor Camp.
Avviamento alla MTB, per ragazzi dai 6 ai 14 anni.
Necessaria la prenotazione contattando il n. 3319131931.
Necessari la bici propria e il casco da bici.
I nostri istruttori saranno presenti a Falconara per una mattinata gratuita di avviamento alla Mountain-bike per ragazzi.
Percorso guidato e in sicurezza. L'evento si terrà con condizioni meteorologiche favorevoli.

DOMENICA 10 OTTOBRE

Dalle 9 alle 13 in Rotonda Vassallo, con presenza di Gazebo 3x3.
Mini-tour con Ebike: prova gratuita della mountain-bike a pedalata assistita con mini-tour di un'ora accompagnati dalle nostre guide nazionali MTB e istruttori di cicloturismo in collaborazione con Ciclo-point Rent Lerici. Posti limitati, prenotazione obbligatoria contattando il n. 3319131931, anche via WhatsApp. Aperto a tutti.
L'evento si terrà con condizioni meteorologiche favorevoli.

SABATO 16 OTTOBRE

Dalle 14 alle 17, Falconara Outdoor Camp.
Primo Memorial XC Giovanissimi LericiBike, Gara MTB categoria XC Giovanissimi FCI all'interno dell'area outdoor di Falconara.
Aperta a tutti i ragazzi dai 6 ai 14 anni.
Attività su prenotazione al n. 3319131931.

SCUOLA DI VELA SANTA TERESA

Aperitivo scientifico presso la Scuola di Mare, Santa Teresa-Smart Bay
8 OTTOBRE E 15 OTTOBRE
Prenotazione obbligatoria, minimo 6 persone.
Telefono segreteria dei corsi e attività della Scuola.
Attività su prenotazione al n. 3457700501.

RUNNING-STATION TEAM ASD

Rotonda Vassallo
DOMENICA 10 OTTOBRE ORE 16.30
Stretching pre e post corsa con Fulvio Massini.
Massimo 20 partecipanti.
Gadget a tutti i partecipanti al termine dell'evento.
Corsa di gruppo, percorso da 5 km e 10 km

DOMENICA 17 OTTOBRE

ORE 9.00 ritrovo presso Running Station, via Roma 33
ORE 9.15 stretching pre corsa
ORE 9.30 partenza, massimo 20 partecipanti
Attività su prenotazione al n. 3498489882

LA TRACCIA BLU

Per la giornata di **SABATO, dalle 16.30 alle 18** spazio in piazza a Lerici per dimostrazione difesa personale e ju jitsu.
Il trekking lo proponiamo il **MERCOLEDÌ**, il **SABATO** e la **DOMENICA dalle 9.30 alle 13.30**. Partenza da Tellaro in direzione Ameglia, passando per i sentieri con ritorno verso Barbazzano e rientro a Tellaro.
Per il kayak, il **LUNEDÌ**, il **MERCOLEDÌ** e la **DOMENICA dalle 10.00 alle 13.00**. Partenza da Santerenzo in direzione la Caletta.
Attività su prenotazione al n. 3248670512.

PRODANZA

Fitness **LUNEDÌ** e **GIOVEDÌ** ore **11.00/11.45**
Pilates **MARTEDÌ** e **VENERDÌ** ore **11.00/11.45**
Over 65 **MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ** ore **9.30/10.30**
Attività su prenotazione al n. 34972653089.

LA TRIBÙ DIVING ACADEMY

SABATO 9 OTTOBRE E SABATO 16, dalle 10 alle 11. Apnea e yoga, due pratiche di rilassamento e sport per tutti. Via Meneghetti 24, San Terenzo. Con meteo favorevole, possibilità di prove in acqua di apnea.
Attività su prenotazione ai n. 33875280545 e 32876632906.

segue Incontri con le associazioni sportive

US TELLARO

Scalo di Santa Teresa, attività di prova in mare della nostra barca da Palio.

DOMENICA 10 o **DOMENICA 17 OTTOBRE dalle 9 alle 12** o entrambe le date.

Vogatori/vogatrici: due turni da 4 persone: 9-10.30 - 10.30-12.

Timoniere/timoniera: due turni da 1 persona:

primo turno 9-10.30 e secondo turno 10.30-12.

Età consigliata: dai 14 anni in su per i vogatori, 6-13 anni per il timoniere. Prerequisiti: saper nuotare.

Programma:

- Conoscere il Palio e le Borgate (Introduzione del Presidente della US Tellaro ai partecipanti)
- Lezione di voga in barca. .
- Tutti in barca. Attività su prenotazione al n. 3357789604.

USD SANTERENZINA

Un open day per i bambini nati tra il 2011 e il 2016 che vorranno provare a praticare il gioco del calcio.

L'evento sarà organizzato **MARTEDÌ 12 OTTOBRE**, presso il campo sportivo Sandro Baldassini a San Terenzo, **dalle 17 alle 19**.

Attività su prenotazione al n. 3393736151.

SCUOLA TAICHI CHUAN E QI GONG

Lezioni sulla spiaggia di San Terenzo, **9-10-12-14-16 OTTOBRE, alle ore 10**. Un Mare di Benessere, un Benessere da aMare.

Attività su prenotazione al n. 3384150700.

LERICI NUOTO SDD

Propone **DOMENICA 10 E 17 OTTOBRE**, la mattina, acquagym per signore, consigli movimenti corretti per il nuoto, incontro con i ragazzi che hanno avuto la possibilità di svolgere sport in sicurezza durante il lockdown. attività su prenotazione al n. 0187/965773

LERICI-SUB A.S.D.

IMMERSIONE IN CALETTA

La data proposta è **SABATO 9 OTTOBRE** con partenza alle **11**. In caso di condizioni meteomarine avverse, l'evento sarà rimandato a **SABATO 16 OTTOBRE** sempre alle **11**. Requisiti:

- 1) prenotazione obbligatoria per max 5/6 sub con brevetto Open o superiore;
 - 2) i sub devono portare l'attrezzatura completa a esclusione delle bombole, che saranno fornite dal LericSub;
 - 3) ritrovo alle 10.30 per partenza alle 11.
- Attività su prenotazione al n. 3478393346.

Screening e Laboratori

TENSOSTRUTTURA PIAZZA GARIBALDI

DAL 9 AL 16 OTTOBRE

SCREENING «**RICORDATE ER CERVELLO**», Ass. Psi.Fe.Co.

SCREENING «**QUESTIONARIO MALNUTRIZIONE**», Ass. A.N.N.A.

SCREENING **PER L'UDITO** a cura della Acustica Lunense, Sarzana.

Attività su prenotazione al n. 3338086319.

LA PERLA NON SOLO BAR

9-10 OTTOBRE e 16-17 OTTOBRE

ORE 10-18 Laboratorio di «**UN PERCORSO NELLA FLORITERAPIA**»

a cura della Naturopata Cristina Fiorini

ORE 10-18 Laboratorio «**LA LAVANDA, UNA PIANTA AMICA**»

a cura della Naturopata Alessandra Brozzo

Attività su prenotazione al n. 3389831168.

PARCO SHELLEY

SABATO 9 OTTOBRE

ORE 15.30 «**LA MUSICOTERAPIA MAMMA-BAMBINO 12-24 MESI**»

ORE 16.30 «**MAMMA IN ATTESA**»

A cura della Docente di Musica Cristina Benefico

Ass. La Famiglia ODV. Attività su prenotazione al n. 3931479654.

PIAZZA BRUSACÀ
SABATO 9 OTTOBRE
ORE 10-13 «ESPERIENZA CON IL GRUPPO CINOFILO»
Stand iscrizione CORSO BLSD

PALESTRA LANDINI
11-13-18-20-25-27 OTTOBRE e 3-5 NOVEMBRE
ORE 19-20 Prima lezione pratica del «**CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE**» Attività su prenotazione al n. 3498878831.

SALA CONSILIARE
GIOVEDÌ 14 OTTOBRE
ORE 16 «AUTOBIOGRAFIA E CREATIVITÀ PER IL BENESSERE»
A cura di La Terra Creativa e PS Personal Storytelling.
Attività su prenotazione al n. 335291993.

TENSOSTRUTTURA PIAZZA GARIBALDI
VENERDÌ 15 OTTOBRE, DALLE ORE 10 ALLE 18
«SCREENING PER LA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI»
A cura del Dr. Daniele Scaltritti, Dr. Raffaele Sanna.
Con offerta libera, devoluta alla Pubblica Assistenza di Lericci.
Attività su prenotazione al n. 3493961581.

ROTONDA VASSALLO
VENERDÌ 15 OTTOBRE
ORE 15 «A PASSO POETICO» Laboratorio esperienziale per praticare la poesia in cammino. A cura della scrittrice Elisa Barbieri.
Attività su prenotazione al n. 335291993.

SALA CONSILIARE
VENERDÌ 15 OTTOBRE
ORE 16 «LA MINDFULNESS, COME ATTRAVERSARE MOMENTI DIFFICILI»
A cura della docente Monica Cavallo, Manager Your Life.
Attività su prenotazione al n. 3483907022.
ORE 18 «ALLA RICERCA DELL'OCCHIO PERDUTO»
A cura di Alejandro Trapani, Medico Psicanalista.
Attività su prenotazione al n. 3200862111.

PARCO SHELLEY
SABATO 16 OTTOBRE
ORE 15.30 «LA MUSICOTERAPIA PER LA TERZA ETÀ»
A cura della Docente di Musica Cristina Benefico Ass. La Famiglia ODV
Attività su prenotazione al n. 3931479654.

ORE 16.30 «"NON SOLO PAROLE..."»
"Voglio mantenere le parole degne del loro messaggio, provando a preferire quelle che sciolgono nodi, accarezzano l'anima, provocano domande, baciano cuori feriti, sollevano pesi, aprono spazi..."
(Fra Giorgio Bonati). A cura della Musicoterapista Marta Cortese.
Attività su prenotazione al n. 346/6537772.

Gli autori raccontano i loro libri

SABATO 9 OTTOBRE ORE 16 Biblioteca Civica Andrea Doria
Laboratorio per bambini dai 3 ai 9 anni. Storytelling in lingua inglese del testo **HEDGEHUGS** di Stave Wilson & Lucy Tapper a cura di Annateresa Buonpensiere.

SABATO 9 OTTOBRE ORE 18 Sala consiliare Comune di Lericci
Presentazione del libro **SOLITUDINI** a cura dell'autrice Isabella Rinaldi.

DOMENICA 10 OTTOBRE ORE 18 Sala consiliare Comune di Lericci
Presentazione del libro **IL PAESAGGIO. DIALOGO TRA FOTOGRAFIA E PAROLA** a cura dell'autore Roberto Besana.

LUNEDÌ 11 OTTOBRE ORE 18 Sala consiliare Comune di Lericci
Presentazione del libro **IO LA SIGNORA LILLI. DOCUMENTI DI UNA BULIMIA D'AMORE** a cura dell'autrice Alessandra Mari.

SABATO 16 OTTOBRE ORE 18 Sala consiliare Comune di Lericci
Presentazione del libro **LA PICCOLA FARMACIA LETTERARIA** a cura dell'autrice Elena Molini.

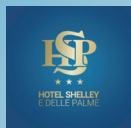


Regione Liguria



Città di Lerici

Sostenitori



Si ringraziano

ASL5 Spezia e Sarzana, i Medici di Medicina generale e Pediatri del territorio, il Tribunale della Spezia, la Marina Militare della Spezia, la Guardia di Finanza della Spezia, la Polizia di Stato, gli Enti, le Associazioni, le Cooperative, le Fondazioni per la promozione della salute, la Polizia Municipale, la Pubblica Assistenza di Lerici, Radio Marconi-Protezione civile, i Responsabili dei Servizi del Comune di Lerici, i sostenitori Wellbeing Italia, Deakos, La Casa della Salute, NaturaSi, Hotel Shelley e delle Palme.

Si ringraziano le associazioni sportive Lerici-Bike, Scuola di Vela Santa Teresa, Running-Station Team ASD, La Traccia Blu, ProDanza, US-Tellaro, Lerici-Sub ASD, USD Santerenzina, Scuola Taichi Chuan e Qi gong, La Tribù Diving Academy, Lerici Nuoto SSD, U.S. Landini Lerici.

Infine, per il costante e indispensabile aiuto nella realizzazione del Festival, si ringraziano Massimo Gianello e Roberto Besana.



www.lericicoast.it - Info 0187.960241 - 0187.960242 -  Lerici Coast  [lericicoastofficial](https://www.instagram.com/lericicoastofficial)