



UNIVERSITÀ DEGLI  
STUDI DI GENOVA



presentano la

# 12ª GIORNATA CRIOMARE

*Cimenti invernali:  
una SPA a cielo aperto.*



Domenica 17 Novembre 2019,  
ore 10.30 - Ritrovo per un bagno a Boccadasse  
ore 15.00 - Conferenza Auditorium Galata Museo del Mare  
Calata de Mari 1 (via Gramsci) Genova



Si ringrazia il Banco Azzoaglio di Ceva (Cn)





# 12ª GIORNATA CRIOMARE 2019

## *“Cimenti invernali: una SPA a cielo aperto”*

La sigla SPA, che è l'acronimo di Salus per Aquam, cioè salute per mezzo dell'acqua come elemento principe, è ormai utilizzata quale sinonimo di centro benessere o di stabilimento termale idroterapico, in cui l'acqua ci viene proposta in ambienti sapientemente attrezzati per creare stimolazioni benefiche.

Acqua stimolante, ambienti suggestivi... in realtà tutto è già naturalmente donato da madre natura sulle nostre riviere, quando a fine stagione sono libere e accessibili a tutti. Dal giorno dell'Immacolata fino a Pasquetta le nostre spiagge ci accolgono, anche se l'acqua è fredda. I Nuotatori del Tempo Avverso hanno imparato a trasformare questo stress ambientale considerato negativo (distress) in uno stress positivo (eustress). La nostra associazione si prodiga per insegnare a tutti come si compie questo cambiamento con ricadute positive sulla nostra salute, dimostrato scientificamente con studi eseguiti seguendo il paradigma SIPNEI (Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia) in collaborazione con l'Università di Genova.

C'è inoltre un altro aspetto importante che i cimenti hanno messo in luce e risolto, cioè quello dello stress psicosociale; infatti in piena stagione le nostre belle località di riviera sono difficilmente raggiungibili, chiuse e inaccessibili alle tante persone che non se le possono permettere.

L'accoglienza e l'apertura che si ritrovano in occasione dei cimenti cancellano in modo semplice queste esclusioni sociali, rispondendo con un numero sempre crescente di località che accolgono questa nuova comunità di riviera dei cimentisti, come verrà annunciato dalla presentazione del calendario dei cimenti 2019/2020.

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

### Domenica 17 novembre 2019

#### CIMENTO

- Ore 10.30: Ritrovo per un bagno a Boccadasse.

#### CONFERENZA

- Ore 15.00: – Apertura lavori
- Maurizio Daccà, Consigliere Mu.MA, porterà il saluto istituzionale della struttura ospitante.
- Roberto Giuria, Medico, Presidente Associazione Nuotatori del Tempo Avverso (ANTA), Responsabile Sezione Sipnei Liguria.
- Marco Chiera, Naturopata, Consigliere SIPNEI Lombardia, Editor Assistant riviste PNEI.
- Ilaria Demori, Ricercatore di Fisiologia, Università di Genova, Responsabile Vicario Sezione Sipnei Liguria.
- Erika Luzzo, Psicomotricista, Infermiera, Consigliere Sezione Sipnei Liguria, Consigliere ANTA.
- Elvino Vatteroni, Medico, Nuotatore recordman, Cimentista.
- Gianni Billeci, Assistente Bagnanti, Consigliere ANTA, Coordinatore Calendario Cimenti Invernali.
- Fulvio Canta, Cimentista, Consigliere ANTA.

*L'ingresso alla conferenza è libero e gratuito fino ad esaurimento posti.*

[www.nuotatorideltempoavverso.org](http://www.nuotatorideltempoavverso.org)