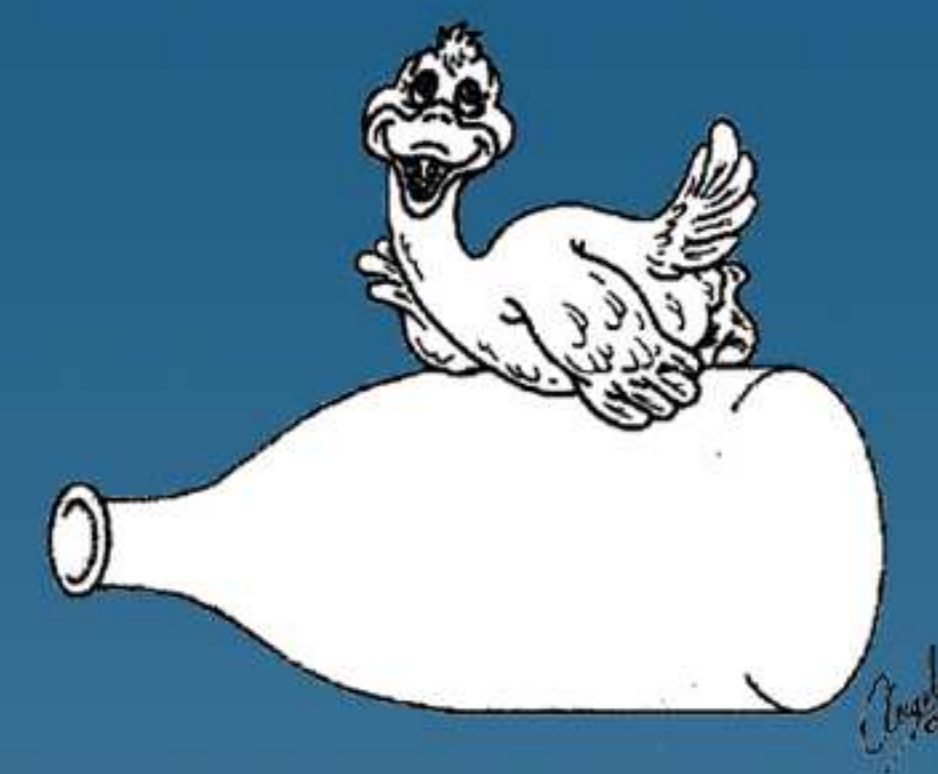




UNIVERSITÀ DEGLI
STUDI DI GENOVA



Associazione
L'OCA NELLA
BOTTIGLIA

9ª GIORNATA CRIOMARE



"CIMENTI: UN ANNO LUNGO 13 MESI"

Domenica 27 novembre 2016, ore 15.00
Auditorium Galata Museo del Mare, Calata de Mari 1 (via Gramsci) Genova



Si ringrazia il Banco Azzoaglio di Ceva (Cn)



9° GIORNATA CRIOMARE 2016

“Cimenti, un anno lungo 13 mesi”

A dicembre, con l'inizio della nostra stagione balneare, percepiamo una tredicesima spendibile in salute e benessere, per affrontare l'inverno. Questa è la base di partenza che ci permette di vivere i bagni invernali come un'esperienza che dilata la percezione del tempo, perchè la qualità di vita che i cimenti, praticati in gruppo, in sano divertimento, ma anche in ritrovata sfida con se stessi, ne amplifica la percezione.

Le evidenze scientifiche di questa particolare pratica salutistica si basano sui fondamenti del paradigma PNEI (Psico Neuro Endocrino Immunologia), che, affrontando il tema dello stress, partendo dalla Sindrome di Adattamento Generale, ne ha ampliato la visuale dimostrando come il sano divertimento, la socialità, la sfida con se stessi, sono classificati come "stati esperienziali ottimali" (eudaimonici), caratterizzati da uno stato positivo di crescita, che si può estendere oltre la 3^a età.

A questa prima parte, a carattere scientifico, seguirà la presentazione del calendario dei cimenti, sempre più ricco di eventi, che si protraggono ormai per tutto l'anno e oltre, essendo, il nostro, un calendario di 13 mesi!

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

Domenica 27 novembre 2016 - Auditorium Galata Museo del Mare

Ore 15: Conferenza “Cimenti: un anno lungo 13 mesi” – Apertura lavori.

Maurizio Daccà, Vicepresidente dell'Associazione Promotori Musei del Mare, porterà il saluto istituzionale della struttura ospitante.

Relatori:

Roberto Giuria, Medico, Presidente Associazione Nuotatori del Tempo Avverso (ANTA), Responsabile Sezione Sipnei Liguria.

Iliaria Demori, Ricercatore di Fisiologia, Università di Genova, Responsabile Vicario Sezione Sipnei Liguria.

Erika Luzzo, Psicomotricista, Infermiera, Consigliere Sezione Sipnei Liguria, Consigliere ANTA.

Gianni Billeci, Consigliere ANTA, Coordinatore Calendario Cimenti Invernali

Carlo Gavazzi, Medico, Socio ANTA.

Elvino Vatteroni, Medico, Nuotatore, Cimentista.

Marina Pozzi, Assistente Bagnanti, Consigliere ANTA.

Raffaele Ferrara, Vicepresidente ANTA, Cimentista.

Interverranno a dare il loro contributo gli organizzatori dei Cimenti.

www.nuotatoridelttempoavverso.org

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