

L'Associazione Onda Vitale ASD in collaborazione con La via del Benessere Naturale

Organizza per sabato 11 maggio con ritrovo alle ore 9,30 (fino alle ore 12,30 circa) all'inizio della pista ciclabile a Villa di Serio la prima **Natur Bike**, una facile pedalata lungo il fiume con delle brevi soste dove si parlerà dell'importanza dell'attività motoria all'interno di uno stile di vita corretto. L'attività motoria aiuta a tenere normali i livelli di: glicemia, colesterolo, pressione arteriosa e tanto altro.



Stimola inoltre la produzione di:

La **Dopamina** stimola la voglia di fare e la voglia di interagire e porta a sperimentare condizioni di piacere. Se presente in dosi elevate conferisce vitalità, gioia di vivere, spirito di competizione.

La **Serotonina** regola il ciclo di sonno-veglia e agisce come rilassante e come antidepressivo.

Le **Endorfine** hanno una funzione analgesica, che permette di sopportare maggiormente le situazioni di dolore, ed eccitante, che comporta una percezione dello stato di piacere.

Giornata tenuta dai Naturopati Melissa Villa e Carlo Montagnino (tecnico ed ex azzurro di atletica leggera)

Vi aspettiamo per una mattinata rilassante e ricca di preziose informazioni per il proprio benessere!

Visita il nostro sito e la nostra pagina Facebook

L'Evento è riservato ai Soci di Onda Vitale (costo tessera € 15,00 valida per tutto l'anno). Opportuno un certificato del proprio medico sull'idoneità per una facile pedalata.

Per info e prenotazioni 351.5828819

