

Sport nel Parco della Murgia Materana

Il terzo evento del progetto UrLA – Urban Lab - Domenica 2 Novembre, ha visto coinvolte 150 persone che hanno vissuto una mattinata all’insegna del benessere e della salute, sperimentando un piacevole connubio tra sport, benessere e scoperta dei luoghi unici, custoditi nell’area del Parco della Murgia.

Gli istruttori della ASD “Il Carrubo” hanno dato consigli su come affrontare i diversi percorsi di trekking proposti. Le passeggiate sono state intervallate dalla visita di alcune delle più suggestive Chiese Rupestri del Parco e da momenti in cui sono stati presentati programmi di esercizio ginnici a corpo libero e stretching, facilmente ripetibili in autonomia.

La presenza di un esperto nutrizionista ha consentito ai partecipanti di prendere coscienza del ruolo fondamentale di una corretta alimentazione come punto di partenza del benessere dell’individuo.

La scelta del Parco della Murgia Materana, come cornice dell’evento, non è stata fortuita: intenzione degli organizzatori è stata , infatti, far scoprire ai partecipanti che è possibile fare sport e contemporaneamente scoprire e godere del patrimonio della propria terra, facendo della conoscenza il condimento gustoso di un’attività, quella sportiva, associata, nell’immaginario collettivo, alla noia e al sacrificio.

Galleria Fotografica



