

MENU



Acquista il giornale



Strade, treni e deficit



Gabriele Canè

CRONACA

Abbonamento mensile:
3 mesi a 19 €

Spiagge d'oro

Bambino salvato in pisci...

Chiellini

Olimpiadi

Stufe e caminetti

Luce!

CITTÀ ▾

MENÙ ▾

SPECIALI ▾

VIDEO

ULTIM'ORA

La Nazione Pisa Cronaca [Danza libera per gli over 65...](#)

Danza libera per gli over 65. Al Cnr si cercano 15 volontari

"Per monitorare i parametri del benessere fisico e mentale durante sessioni gratuite" con tecnologie all'avanguardia ma non invasive, come dispositivi indossabili e registrazioni video .



Danza libera per gli over 65. Al Cnr si cercano 15 volontari

Danza libera per gli over 65 il Cnr cerca dei volontari. I ricercatori del Cnr-Isti di Pisa, cercano 15 volontari per monitorare i parametri del benessere fisico e mentale durante sessioni gratuite di danza ed attività fisica in palestra.

Il progetto, che si inserisce nel più ampio "Tuscany health ecosystem" finanziato dal Piano nazionale di ripresa e resilienza (Pnrr), offre ai partecipanti otto incontri gratuiti di Danza movimento terapia. "Si tratta - ha spiegato Paolo Paradisi, coordinatore della ricerca del Cnr-Isti -, di una disciplina che sfrutta il potere del movimento per promuovere il benessere a 360 gradi, coinvolgendo sia il corpo che la mente. Il nostro obiettivo è quantificare scientificamente i benefici di questa pratica, aprendo nuove strade per il benessere sociale degli over 65".

Potrebbe interessarti anche

Il medico consiglia: "Se hai il grasso sull'addome, fai questo ogni giorno." (Non è una dieta)

gogoldentree.it

Scopri di più

MENU



Acquista il giornale



I benefici sono molteplici: dalla riduzione dello stress al miglioramento della consapevolezza corporea, fino al potenziamento delle relazioni interpersonali. "Ogni sessione è un viaggio di scoperta – ha aggiunto Said Daoudagh, ricercatore coinvolto nel progetto -. I partecipanti sperimenteranno l'improvvisazione e la danza libera, guidati da professionisti in un ambiente sicuro e stimolante".

Le sessioni, della durata di un'ora a settimana, inizieranno a ottobre 2024 e si terranno presso una palestra di Pisa, facilmente raggiungibile e dotata di ampio parcheggio gratuito. Gli interessati possono contattare i ricercatori del Cnr ai seguenti recapiti: Paolo Paradisi al numero di telefono 0506213136 o all'email paolo.paradisi@isti.cnr.it; Davide Moroni al numero 0506213130 o all'email davide.moroni@isti.cnr.it; oppure Said Daoudagh, al numero di telefono 0506213129 o all'email said.daoudagh@isti.cnr.it.

"Il Cnr assicura il massimo rispetto della privacy dei 15 volontari, in linea con le normative europee. La partecipazione è volontaria e soggetta a consenso informato".

L'aspetto scientifico è fondamentale. I ricercatori utilizzeranno tecnologie all'avanguardia ma non invasive, come dispositivi indossabili e registrazioni video, per raccogliere dati preziosi sul movimento e il benessere dei partecipanti. "Ogni partecipante darà un importante contributo per far avanzare la nostra comprensione dell'invecchiamento attivo", sottolinea Davide Moroni di Cnr-Isti.

© Riproduzione riservata

La Nazione Pisa Cronaca [Il caldo e l'ordinanza: "Stop l...](#)

Il caldo e l'ordinanza: "Stop lavoro dalle 12.30. Dopo richiediamo la cig per la salute di tutti"

Alla Cobesco di Peccioli (asfalti strade): "Rispettiamo il provvedimento ma è inutile riprendere alle 16, quando le temperature sono elevate. Così preferiamo fermarci e avvalerci della cassa integrazione".