

Musei in Forma

La cultura fa bene alla salute

17 settembre - 2 ottobre 2016
Circuito Terre & Musei dell'Umbria

"Io sono in forma. Vado al Museo". Seconda edizione per l'evento del circuito Terre & Musei dell'Umbria dedicato al benessere del corpo e della mente. Undici appuntamenti in tre fine settimana nei musei di Amelia, Bettona, Bevagna, Cannara, Deruta, Marsciano, Montefalco, Montone, Spello, Trevi, Umbertide. A conclusione, spuntino di frutta al museo

COMUNICATO STAMPA

Con lo slogan "Io sono in forma. Vado al Museo" torna la seconda edizione dell'evento "Musei in Forma. La cultura fa bene alla salute", ideato dal circuito Terre & Musei dell'Umbria. Nei tre fine settimana dal 17 settembre al 2 ottobre undici appuntamenti gratuiti, in altrettanti comuni aderenti al circuito, offrono percorsi di contaminazione tra arte, energia e benessere.

L'originale evento diventa un modo nuovo e salutare di vivere il museo, per armonizzare corpo e mente. **Un'inedita contaminazione** per sensibilizzare sull'importanza dell'attività motoria, il tutto nella splendida cornice dei musei e degli spazi esterni delle città, con appuntamenti per ogni età: passeggiata in bicicletta alla scoperta di tesori nascosti, tecnica di rilassamento guidata, dimostrazione di judo, parkour e arte circense per bambini, gioco degli scacchi, lezioni di pilates, yoga, ginnastica dolce, flexibility e postural training tra le opere d'arte.

Le città coinvolte nell'evento sono **Amelia, Bettona, Bevagna, Cannara, Deruta, Marsciano, Montefalco, Montone, Spello Trevi, Umbertide.**

A conclusione di tutti gli eventi è previsto uno spuntino al museo con frutta di stagione a km 0, offerto da Campagna Amica Coldiretti Umbria.

Gli appuntamenti sono tutti ad ingresso gratuito.

La prenotazione è consigliata: Call Center Sistema Museo 199 151 123 (lunedì-venerdì 9.00-17.00, sabato 9.00-13.00, escluso i festivi).

Programma completo su www.umbriaterremusei.it

Il programma degli appuntamenti

SABATO 17 SETTEMBRE 2016

Spello, ore 16.00

Arte in bicicletta. Su due ruote alla scoperta di tesori nascosti.
A cura di Gira l'Umbria. Partenza da piazza Kennedy. Durata 3h

DOMENICA 18 SETTEMBRE 2016

Montefalco, ore 12.00

Empatia d'arte. Tecnica di rilassamento guidata.
A cura di Olmo Mazzoni. Complesso museale di San Francesco. Durata 1h



Montone, ore 17.00

Benessere all'opera. Leggeri e fluidi con la ginnastica dolce.

A cura della Scuola di ballo "Le Promenade". Complesso museale di San Francesco. Durata 1h

SABATO 24 SETTEMBRE 2016

Bevagna , ore 16.00

Invadiamo la città. Parkour per bambini.

A cura di DAM Dance Art Movement Foligno. Partenza da Largo Gramsci. Durata 1h

Cannara, ore 16.30

Yoga al museo. Meditazione tra le opere.

A cura di Lucia De Martis. Museo Città di Cannara. Durata 1h

DOMENICA 25 SETTEMBRE 2016

Marsciano 16.30

Laboratorio di energia. Pilates dinamico tra le terrecotte.

A cura di Ivana Macellari. Museo Dinamico del Laterizio e delle Terrecotte. Durata 1h

Umbertide, ore 17.00

L'arte della difesa. Dimostrazione di Judo per tutte le età.

A cura dell'Associazione ASD KodoKan Fratta. Museo di Santa Croce. Durata 1h

SABATO 1 OTTOBRE 2016

Amelia, ore 16.00

Ginnastica del gioco. Arte circense per bambini.

A cura della Compagnia Circomare di Orte. Piazza Marconi / Palazzo Pettrignani. Durata 1.5h

Bettona, ore 17.00

Movimenti plastici. Flexibility in pinacoteca

A cura di Annalisa Bizzarri. Museo della Città di Bettona. Durata 1h

DOMENICA 2 OTTOBRE 2016

Trevi, ore 11.30

In salute. Esercizi di postural training.

A cura di Olmo Mazzoni. Raccolta d'arte di San Francesco. Durata 1h

Deruta, ore 16.30

Per la mente. ABC del gioco degli scacchi.

A cura di Roberto Mognanzini. Museo Regionale della Ceramica. Durata 1.5h