



# A PIEDI NUDI SUL SENTIERO DELLE OCHETTE

**GIOVEDI' 2 GIUGNO**

## 1<sup>a</sup> CAMMINATA A PIEDI NUDI "BAREFOOTING" sul Sentiero delle Ochette "GIMNOPODISMO" - 1 EDIZIONE

**Ore 10:00** - Ritrovo dei partecipanti  
Villafranca Piemonte - Sentiero delle ochette

Evento gratuito aperto a tutti  
Ognuno potrà percorrere il tratto di sentiero desiderato o completare il percorso di 12Km.  
Possibilità di pranzo libero lungo il percorso.

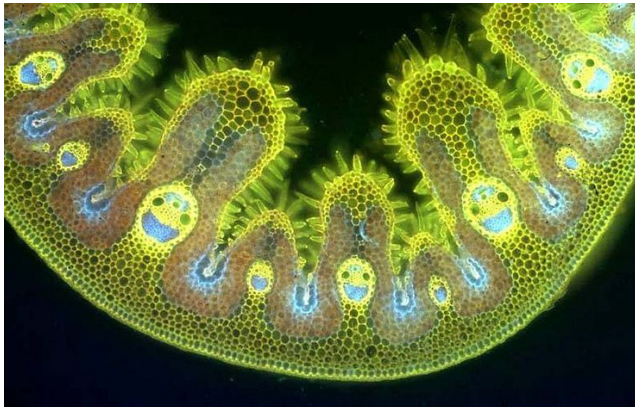


## CAMMINARE A PIEDI NUDI

I piedi fin da subito sono costretti in calze e scarpe e perdono la loro sensibilità. Occorre riabilitarli piano piano a trasmetterci quelle bellissime sensazioni che abbiamo perso restando a contatto diretto con la terra

### I PRINCIPALI BENEFICI:

- Maggiore equilibrio del corpo
- Muscolatura dei piedi più forte
- Recupero di maggiore sensibilità
- Miglioramento della circolazione delle gambe e riduzione dei gonfiori
- Miglioremaneto della postura
- Camminare a piedi nudi come antistress naturale
- Stimolaione benefica della pianta dei piedi come nella riflessologia plantare



## UN FILO D'ERBA AL MICROSCOPIO

Creazione Divina...  
...proprio sotto ai tuoi piedi!!!  
Le faccette che ridono...  
non sono altro che linfa!!!!  
Cammina a piedi nudi sull'erba  
e ascolta la musica della terra...

**INFO:** Beppe Cravero: 347/76.93.846

**370 3756223**

**[www.amicidelpo.it](http://www.amicidelpo.it)**

**[info@amicidelpo.it](mailto:info@amicidelpo.it)**