



PER BAMBINI E RAGAZZI | CON ULTERIORI ATTIVITÀ PER TUTTE LE ETÀ
CON LA PARTECIPAZIONE DEL PROF. VALTER LONGO



NUTRIZIONE SANA - ESERCIZIO FISICO

 **I OTTOBRE 2023**  **PIAZZA ROMA - FARA GERA D'ADDA**

INQUADRA IL QR CODE E SCOPRI DI PIÙ



PROGRAMMA DEL FESTIVAL

	PER LA POPOLAZIONE IN GENERALE	PER LA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO	PER LA SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO	ATTIVITÀ PER BAMBINI/E E FAMIGLIE:
LUOGO	PIAZZA ROMA	ORATORIO S. LUIGI- S. AGNESE	ORATORIO S. LUIGI- S. AGNESE	PASSERELLA DEL FIUME ADDA
MATTINA				
8.30 - 9.30	Stretching e yoga			
9.30	Apertura Festival con il Professor Longo			
10.00-12.00	Cammino della Longevità per tutte le età Consulti nutrizionali gratuiti	Cammino della Longevità per tutte le età (Piazza Roma)	Cammino della Longevità per tutte le età (Piazza Roma)	Per la scuola dell'infanzia attività per bambini/e e famiglie: 1. Speciale caccia al tesoro naturale, 2. Attività fisica, yoga e mandala
10.30-11.00	Conferenza stampa: Il Professor Longo, i rappresentanti di Fondazione Valter Longo e le istituzioni incontrano i media (Biblioteca comunale)			
11.30-12.00		Masterclass: Come mangiare e vivere sani e a lungo?		
12.00-13.00		Cooking Show e gara di cucina		
POMERIGGIO				
A partire dalle 13	Consulti nutrizionali gratuiti Piatti della longevità a disposizione della popolazione Musica dal vivo			
14.30-17.00		Workshop/Cooking Show: Piatti sani e gustosi Workshop: Esercizio fisico Workshop di hip-hop Workshop di yoga per tutte le età	Workshop: Introduzione all'attività fisica Attività fisica: 1. Pratica di pallavolo 2. Pratica di calcio 3. Ulteriori attività ricreative/giochi	
17.30-18.30	Masterclass interattiva/ Q&A con il Professor Longo e ospiti speciali			
18.30-19.00	Premiazione del "World's Best Longevity Dish" Saluti degli Ospiti d'eccezione			
SERA				
19.00- in poi	Piatti della longevità a disposizione della popolazione Concerto (ore 20.00-20.30)			

OSPITI SPECIALI

PAOLO ROTA

Executive Chef, Da Vittorio,
Stelle Michelin ★ ★ ★

GENNARO ESPOSITO

Chief Executive Chef,
Ristorante Torre del Saracino
Stelle Michelin ★ ★

RUDY ROSSETTO

Presidente Ordine dei Biologi
Lombardia

Rappresentanti delle Istituzioni