

## COMUNICATO STAMPA



il giorno 22 DICEMBRE 2019

si terrà la seconda edizione della manifestazione **MOVING ROME!** che propone una giornata all'insegna del movimento, del benessere e della mobilità sostenibile, attraverso vie ciclabili, aree verdi e parchi di Roma. La manifestazione è organizzata dalle associazioni **CSEN** e **MEW ITALY** in collaborazione con FederTrek, Inforidea, Sentiero Verde e Passaggi nello Sport.

In questa occasione verrà presentato il libro conclusivo del progetto europeo MEW (<http://projectmew.eu>) che rappresenta la ricerca ed il protocollo di attività consigliato per vivere una vita più sana, all'insegna del movimento, della mobilità sostenibile e del benessere psicofisico.

### PROGRAMMA

#### MATTINA

L'evento si apre con una **CAMMINATA MATTUTINA**. L'appuntamento per i partecipanti che si saranno iscritti (si veda oltre per la modalità di iscrizione) è alla **stazione Metro Cornelia alle ore 8:30**. Da lì inizierà una camminata per la Città passando per Villa Carpegna, Villa Pamphili e Villa Sciarra fino alla Città dell'altra Economia. Il percorso completo sono circa 10 km; chi volesse farne uno più breve può raggiungere il gruppo in punti intermedi di incontro lungo il cammino, in particolare:

- all'ingresso di Villa Pamphili - davanti al bar Vivi Bistrot (8km, appuntamento dalle ore 10:15)
- alla base della scalea del Tamburino - Viale Glorioso, 31 (5km, appuntamento dalle ore 12:00)

#### POMERIGGIO

Alla **Città dell'altra Economia (in Largo Dino Frisullo, Roma)**, dove finisce la camminata, è prevista una **degustazione di prodotti tipici e bio dalle ore 13:30**.

A partire dalle ore 14:00 inizierà la conferenza di presentazione del progetto MEW e dei suoi risultati tra cui il libro del "Modello di azione" che rappresenta la ricerca ed il protocollo di attività individuato per vivere una vita più sana all'insegna del movimento, della mobilità sostenibile e del benessere psicofisico. La conferenza prosegue con la presentazione di CSEN Roma e del gruppo MEW ITALY; a seguire intervengono due professionisti del mondo della Nutrizione e della Medicina dello Sport - tra cui il gastroenterologo Prof. Ettore De Masi - ad illustrare le buone prassi da seguire per uno stile di vita salutare, nel mangiare come nello svolgere attività fisica consapevole.

**Al termine della conferenza verranno distribuiti ai partecipanti Gadgets ed il libro con il "Modello di Azione" del progetto MEW.**

MEW ITALY è un gruppo di persone che intende portare avanti con azioni concrete il progetto MEW in Italia, attraverso iniziative ispirate al "*movimento come stile di vita*".

**L'evento è GRATUITO, a numero chiuso con prenotazione obbligatoria entro Venerdì 20 Dicembre utilizzando il link: <https://tinyurl.com/MovingRome2019>**

**Per informazioni e contatti:**

[mewitaly.info@gmail.com](mailto:mewitaly.info@gmail.com)

<https://facebook.com/mewitaly>

<http://mew-italy.it>