

# merano

## Early Bird: il mattino meranese è un elisir di benessere

L'aria tersa e immacolata che profuma di fresco, il piacere di vivere luoghi cittadini con la luce tenue del primo mattino. Ha preso piede l'iniziativa Early Bird: mentre la città ancora si stropiccia gli occhi, una ventina di meranesi – ma si unisce anche qualche ospite mattiniero – ogni sabato si ritrova alle 7.30 al parco Elisabetta. Da qui, accompagnati da un esperto di movimento e di benessere, partono per una camminata durante la quale vengono dispensati consigli utili su come tenersi in forma: semplici esercizi, alimentazione, l'uso dei sensi spesso assopiti dalla routine quotidiana, pratiche anti-stress, mentre si svelano sotto una nuova lente perle paesaggistiche che ogni settimana cambiano: il gruppo, nel mantenimento delle distanze interpersonali previsto dalle disposizioni, si muove di volta in volta verso la passeggiata Tappeiner, la gola della Gilf, Lazago, vale a dire quelle risorse di naturali che Merano sa offrire nel contesto urbano. Il tutto in orario mattutino, una "colazione" per il corpo e per lo spirito che predispone a iniziare la giornata con energia e ottimismo e ad adottare uno stile di vita sano.

Tutti possono partecipare a Early Bird, occasione per sentirsi meglio e per incontrare altre persone con cui condividere esperienze: non servono prenotazioni, basta presentarsi al parco Elisabetta presso la statua di Sissi il sabato alle 7.30. Il 12 settembre "special guest" sarà Astrid Fleischmann, consulente professionale in materia di accompagnamento psicosociale che interverrà sulle piccole e grandi domande della vita. Vi aspettano 90 minuti capaci di rigenerare.

Early Bird è una proposta dell'Azienda di Soggiorno di Merano nella cornice di "Muoviti a Merano", il progetto del Comune frutto di studi e ricerche dal punto di vista medico, sportivo e psicologico con un occhio attento alla tradizione della città di Merano come luogo di cura e alla rete di passeggiate di cui è dotata. Fra l'altro, la prossima settimana è densa di appuntamenti che, avvalendosi dell'organizzazione curata da alcuni sodalizi (Upad, Urania, associazione Kneipp) rientrano nell'alveo di "Muoviti a Merano": dal 7 al 12 settembre sedute di ginnastica dolce, appuntamenti con camminate e pure un seminario ([cliccare qui per ulteriori dettagli](#)).