



# AMICI SUMMER WEEK-END SPECIAL EDITION

## PROGRAMMA

### VENERDÌ 20 SETTEMBRE 2024

#### Arrivo e Accoglienza

- 17:00 - 19:00 Incontro di benvenuto e presentazione del programma
- 20:00 - 21:00 Cena presso il ristorante dell'hotel S. Tropez
- 21:00 - 22:00 Passeggiata serale e momenti di socializzazione

### SABATO 21 SETTEMBRE 2024

#### Mattina: Attività Sportive e Mindfulness

- 08:30 - 09:15 Colazione in Hotel
- 09:00 - 09:30 Camminata in spiaggia
- 09:30 - 10:00 Pilates Soft: Equilibrio e Vitalità al Risveglio - Dott.ssa Debora Progressi
- 10:15 - 11:15 Lezione di beach volley o beach tennis, divisi in gruppi, Sup
- 11:30 - 12:00 Mindfulness e meditazione guidata in spiaggia - Dott. Andrea Dessì
- 12:30 - 13:30 Pranzo in Hotel

#### Pomeriggio: Workshop e Confronto

per i pazienti:

- 14:30 - 16:00 **Gestione dello Stress e delle Emozioni** - Dott.ssa Laura Isidori
- Il cibo può curare?** - Dott.ssa Laura Loy

**La respirazione consapevole. Il respiro come nutrimento e la meditazione come strumento di cura** - Dott.ssa Simona Cosentino

per i genitori:

- 15:00 - 17:30 **Incontro di Confronto e Approfondimento sulle MICI:**  
**Esperti a confronto con i Genitori**

Esperti presenti:

**Dott.ssa Simona Gatti**, Pediatra, **Dott.ssa Antonella Scarcelli**, Gastroenterologo  
**Dott.ssa Sara Quattrini** Dietista, **Dott.ssa Giulia Palego**, Psicologa

Durante questo workshop, ci sarà l'opportunità di discutere approfonditamente le Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali (MICI) insieme ai genitori e ai nostri esperti, che offriranno la loro competenza multidisciplinare per rispondere a tutte le domande e fornire preziosi consigli e informazioni.

#### Pomeriggio in spiaggia

- 15:00 - 16:00 Lezione di beach volley o beach tennis, divisi in gruppi, Sup - merenda
- 16:00 - 17:00 **La respirazione consapevole: i 28 respiri** - Dott.ssa Simona Cosentino
- 17:00 - 17:30 Momento di relax sulla sabbia
- 17:30 - 19:00 Tempo libero per relax, piscina, passeggiate lungo il mare o shopping
- 20:30 Cena con AMICI

### DOMENICA 22 SETTEMBRE 2024

#### Mattina: Liberiamo le emozioni

- 08:30 - 09:30 Colazione in Hotel
- 09:00 - 09:30 Camminata in spiaggia
- 10:00 - 10:30 Risveglio muscolare in spiaggia per adulti/genitori - Dott.ssa Debora Progressi
- 10:30 - 11:30 **Liberiamo le emozioni** riservato ai più giovani - Dott. Andrea Dessì
- 10:30 - 11:30 **Conosciamo le emozioni** riservato agli adulti - Dott.ssa Laura Isidori
- 10:30 - 11:30 **La meditazione come cura quotidiana** - Dott.ssa Simona Cosentino

#### Pomeriggio: Conclusione e Arrivederci

- 13:00 - 14:00 Pranzo di chiusura presso il beach club (libero non compreso nella quota)
- 14:30 - 15:30 Ringraziamenti e consegna attestati di partecipazione
- 15:30 - 16:00 Saluti finali e partenza

Con il patrocinio del

COMUNE DI  
RICCIONE



### INTERVENGONO GLI ESPERTI:

- **Simona Cosentino**  
Biologa IBD
- **Andrea Dessì**  
Psicologo
- **Simona Gatti**  
Gastroenterologa
- **Laura Isidori**  
Psicologa
- **Laura Loy**  
Gastroenterologa
- **Giulia Palego**  
Psicologa
- **Debora Progetti**  
Fisioterapista
- **Sara Quattrini**  
Dietista
- **Antonella Scarcelli**  
Gastroenterologa

PER INFO CHIAMARE:  
02 83413346



AMICI  
ITALIA

un week end  
di mare e  
condivisione



20 21 22  
settembre  
2024

