



Sabato 20 giugno, il comprensorio di Miramare ospiterà un'iniziativa promossa da WWF Area Marina Protetta in collaborazione con il Museo Storico e il Parco del Castello di Miramare in adesione ad un progetto nazionale del Ministero dell'Ambiente

YOGA ALL'ALBA, CAMMINO E RESPIRO: NATURA E MOVIMENTO A MIRAMARE

Risvegliare i sensi e creare una connessione profonda con la natura, promuovendo consapevolezza, sensibilità verso l'ambiente e benessere psicofisico: è l'obiettivo dell'iniziativa "Yoga, cammino e respiro a Miramare" organizzata dal WWF in collaborazione con il Museo Storico e il Parco del Castello di Miramare per sabato 20 giugno nella cornice della Riserva di Biosfera UNESCO Miramare e costiera triestina.

L'iniziativa aderisce al **progetto nazionale "Natura e Movimento"**, promosso dal Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica e Fondazione Sportcity con l'obiettivo di promuovere l'educazione ambientale e il benessere psicofisico attraverso il movimento e le pratiche sportive ed esperienziali nelle aree protette.

Il programma di Miramare

Il programma prenderà il via di mattina presto, alle ore 7.00, presso il bivio di Miramare a Trieste, dove inizieremo la giornata con alcune **pratiche di Yoga Base** (pratica somatica "dolce" sul tappetino) guidate da Edoardo Gustini, docente di Fisiopatologia e di Anatomia Funzionale del Movimento all'Università di Udine, insegnante di Yoga e Yoga Terapia.

Verso le 8 - accompagnata da due guide naturalistiche ed esperte in yoga e mindfulness dello staff WWF AMP Miramare - partirà **una camminata consapevole lungo mare** per raggiungere l'ingresso principale del Parco del Castello di Miramare, che accoglierà il gruppo tra il verde e il blu del parco e dell'Area Marina Protetta per un momento di cammino meditativo e respirazioni consapevoli.

Ci sposteremo poi nella parte alta del Parco per concludere l'incontro di benessere con un **cerchio di meditazione**, in cui fare una introduzione teorico-pratica alla meditazione trascendentale e dare spazio per una condivisione e confronto conclusivi, sempre guidati da Edoardo.

Durante gli spostamenti e la passeggiata di rientro verso l'ingresso principale del Parco, lo staff WWF offrirà degli spunti per meglio conoscere la grande ricchezza naturalistica del paesaggio terrestre e marino che ci circonda, valorizzando in particolare il ruolo dell'Area Marina Protetta, che quest'anno festeggia i 40 anni dalla sua istituzione, e della Riserva di Biosfera UNESCO che ha nel Parco botanico del Castello di Miramare il suo "cuore terrestre", non solo per la promozione dell'educazione ambientale ma anche come **luoghi di benessere, esperienze e stili di vita sani** come le pratiche sportive e la mobilità sostenibile.

L'iniziativa si concluderà entro le ore 10.

La partecipazione è gratuita ma la prenotazione è obbligatoria inviando una mail a info@ampmiramare.it, indicando nome e cognome del partecipante, un recapito telefonico e attendendo la risposta scritta della segreteria. L'appuntamento è rivolto ad un pubblico adulto.

Il progetto Natura e Movimento



Il progetto del Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica nasce da una visione precisa: gli spazi naturali protetti del Paese - boschi, coste, montagne, borghi - sono un patrimonio tutelato, ma, anche **risorse vive, accessibili e capaci di migliorare benessere fisico, coesione sociale e qualità della vita.**

“Natura e Movimento” intende promuovere parchi e riserve come luoghi attivi di incontro tra cittadini, famiglie e comunità locali, offrendo esperienze di movimento – anche sensoriale, inclusivo e non competitivo -, praticabili in territori di straordinario valore ambientale, paesaggistico e culturale. Una realtà, quella delle aree naturali protette, che si offre come la possibilità di trovare il contatto con la natura in una condizione di prossimità, facilmente raggiungibile da ogni parte dell’Italia.

Il sistema delle aree protette italiane conta numerose realtà distribuite sull'intero territorio nazionale: parchi nazionali, aree marine protette, riserve MAB Unesco, riserve naturali statali e regionali. Un mosaico diffuso, a volte poco conosciuto, che il progetto intende valorizzare come infrastruttura naturale del benessere collettivo.

Nella prima fase dell'iniziativa saranno coinvolte più di trenta realtà territoriali, **dal Friuli Venezia Giulia alla Sicilia**, rafforzando l'immagine di un patrimonio nazionale, creato con l'intento di rendere disponibile a tutti la bellezza e la meraviglia della natura. Il progetto ha, in sé, l'obiettivo di estendere la prima fase avviando, nei prossimi mesi, un modello strutturato e replicabile.

Il progetto si inserisce in una strategia più ampia che unisce **educazione ambientale e promozione della salute pubblica**, con la convinzione che il contatto con la natura non sia un privilegio riservato a pochi, ma una risorsa concreta e democratica, capace di rafforzare i legami familiari, il senso di appartenenza alla comunità e la consapevolezza ambientale.

Natura, attività motoria, territorio e istituzioni si incontrano in “Natura e Movimento” per dar vita a un progetto condiviso, con una visione strategica di lungo periodo.

Ufficio stampa e comunicazione
Area Marina Protetta di Miramare
UNESCO Biosphere Reserve
Lisa Peratoner
ph. +39 040 224147 - int.2
mob. +39 340 3465516
comunicazione@ampmiramare.it