

VEGE-
TABLES



DAILY LIFE

ERASMUS+
YOUTH EXCHANGE



MOVE FOR HEALTH

CEREALS

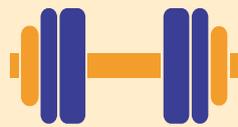
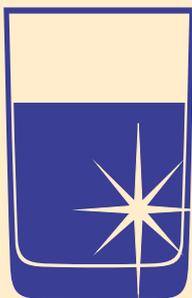
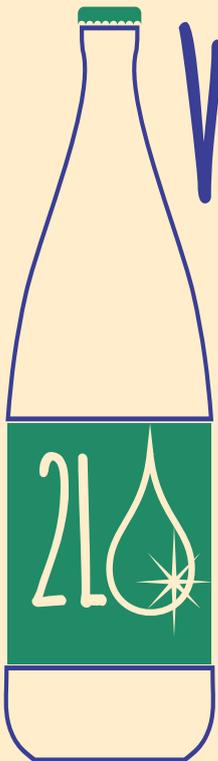


WALKS
ON
FRESH
AIR



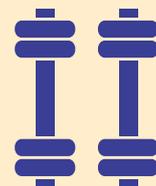
FRUIT

WATER
2L
A DAY



CSA

CENTRO SERVIZI ASSOCIATI





MOVE FOR HEALTH

LIGNANO SABBIAORO UD 13-20 MAGGIO 2016

Prenditi una settimana al mare dedicata alla cultura della salute e all'amicizia, dove potrai fare gli **sport acquatici** più divertenti insieme a ragazzi e ragazze che vengono da **altri paesi Europei**. Potrai stringere nuove amicizie ed imparare molte cose sull'alimentazione e sui benefici dell'attività fisica.

La Cooperativa Sociale *CSA Centro Servizi Associati* cerca **7 GIOVANI** per partecipare a **MOVE FOR HEALTH**, progetto Erasmus+ finanziato dalla Commissione Europea*.

* Il finanziamento Europeo prevede la **copertura totale** delle spese di viaggio, vitto e alloggio (pensione completa), escursioni, assicurazione individuale.





MOVE

MOVE FOR HEALTH si svolgerà a **Lignano Sabbiadoro**, stupenda località marina in provincia di Udine, e sarà una settimana in cui un gruppo di ragazzi e ragazze provenienti da diversi Paesi europei (Italia, Spagna, Bulgaria, Polonia, Finlandia) potranno praticare **sport**, insieme ad **istruttori qualificati**, come beach volley, stand up puddle, kayak, yoga, zumba...

HEALTH

Le attività sportive al mare si accompagneranno ad un percorso didattico dedicato alla **salute**, con lezioni di specialisti e workshop. Si parlerà delle regole e dei consigli per una vita sana, dai benefici legati ad una **dieta equilibrata** ai vantaggi per il benessere fisico e mentali di una **vita dinamica** all'insegna del movimento.





PERCHÈ

- ★ per divulgare tra i giovani l'importanza ed i benefici di uno stile di vita basato su **salute e benessere** sia fisico che mentale
- ★ per incoraggiare i giovani a condurre una **vita attiva e dinamica** in una società dove la sedentarietà è uno stile di vita diffuso
- ★ per promuovere la conoscenza delle **altre culture** e il confronto sui diversi comportamenti e abitudini sulla nutrizione e attività fisica
- ★ per rafforzare la conoscenza della **lingua inglese**





Possono partecipare ragazzi e ragazze di età compresa **tra i 18 e i 25 anni**, che abbiano una forte motivazione a fare esperienze internazionali, a instaurare nuove amicizie e a imparare divertendosi.

ISCRIVITI ORA!

È previsto il versamento di una quota di partecipazione.

Contatti

fabio.todaro@csaconegliano.it

T. 0438.34226



CSA centro servizi associati - viale Italia 214, 31015 Conegliano (TV)
T+39 0438 34226 info@csaconegliano.it www.csaconegliano.it