

## Una pagina di associazione



Molti dei nostri lettori sono solo amici e simpatizzanti che ci hanno chiesto di ricevere i programmi delle attività promosse e incentivate dalla Betulla, ma molti sono divenuti soci attivi e, spesso entusiasti, dell'associazione ASD Montagnavventura.

Alcuni ci hanno conosciuto partecipando ai Corsi di Nordic Walking, altri hanno partecipato ai Corsi di Sci e alle altre iniziative organizzate negli ultimi due anni, altri ancora ci hanno conosciuto navigando in internet.

Non tutti però hanno ancora capito che tutte le attività promosse e realizzate sino ad oggi, e quelle che andremo a realizzare in futuro, fanno parte di un unico programma che prende le mosse da un grande sogno contenuto nello statuto dell'associazione.

Oggi vi chiedo soltanto di fare un piccolo sforzo per sentirvi parte di un gruppo più grande di quello con cui siete soliti andare a fare Nordic Walking oppure a fare escursioni, di quello con cui vi recate a sciare o con cui siete andati in vacanza in Sardegna o in viaggio in Lapponia!

Quando abbiamo scelto di costituire l'associazione Montagnavventura abbiamo pensato che in questo mondo ed in questo momento storico ci fosse bisogno di fare qualcosa per aumentare il benessere delle persone senza che ciò dovesse costare "molto"...

E così abbiamo scelto dei bisogni prioritari a cui dare delle risposte ed il primo bisogno è certamente quello di sicurezza legato alla salute e al benessere personale: lo statuto di montagnavventura si esprime così per definire i propri obiettivi:

*"... Essa (l'associazione), ha per finalità lo sviluppo e la diffusione di tutte le attività sportive e ricreative e di tutte le attività finalizzate al benessere e ad una migliore qualità della vita.*

*Tale obiettivo è connesso alla ricerca di un migliore rapporto con se stessi e con la natura che deriva:*

- *dalla frequentazione della montagna, del mare, dei fiumi, dei laghi;*
- *dal viaggio e dall'avventura in tutti i suoi campi;*
- *dalla fruizione e dalla valorizzazione dei beni paesaggistici, artistici, storici ed antropologici;*
- *dalla ricerca del benessere sia fisico che mentale ed in particolare dall'attività connessa alla pratica degli sport in genere...*

*... Il progresso morale e materiale dei soci e dei partecipanti si deve quindi concretizzare nella ricerca, nella realizzazione e nella gestione di ogni forma di attività ludica e del tempo libero, di ogni altro tipo di attività motoria e salutistica idonea a promuovere la scienza e la conoscenza di se stessi e della natura di cui siamo parte e dei benefici derivanti dal movimento e dalla pratica sportiva in genere eseguiti in libertà totale e in contatto diretto con l'acqua, l'aria, la terra ed il fuoco in quanto elementi "originali" e a noi legati in forma indissolubile..."*

Alla luce di quanto riportato, non c'è distanza fra la pratica sportiva dello sci e della montagna e le lunghe sedute nelle saune, fra le ciaspolate ed i viaggi lontani fra genti e terre sconosciute, fra le passeggiate di nordic walking e la "beauty farm fai da te" che ci siamo inventati nelle spiagge deserte della sardegna spalmandoci di argille profumate prima di tuffarci in acqua.



La vita è sicuramente simile a un film che necessita di una buona regia per non annoiarci ma spesso molti di noi si sentono più nel ruolo di personaggi in cerca di autore che come registi di se stessi.

Con umiltà, con molta attenzione e discrezione, con tanto entusiasmo e anche con l'aiuto di qualche conoscenza maturata nel corso degli anni, molti di noi stanno cercando di utilizzare ogni momento disponibile per aiutarci assieme a trovare la regia migliore possibile.

Le attività e le esperienze che proponiamo sono solo alcune fra centinaia possibili e solo liberando la nostra mente ed il nostro corpo dai vincoli posti dalle consuetudini e dai retaggi culturali possiamo trovare le novità che danno vigore ed energia alla vita.

Uno spirito libero ed indipendente come Albert Einstein scriveva qualcosa che nessuno si sarebbe mai aspettato da lui:

"The only thing that interferes with my learning is my education" (La sola cosa che interferisce con la mia possibilità di imparare è la mia educazione).

Questi cinque esempi rappresentano alcune delle cose che abbiamo imparato uscendo dagli schemi della nostra educazione; se volete continuare su questa strada ad imparare con noi, seguiteci:

1. Il nordic walking ci ha insegnato a camminare a "quattro arti" dopo che per una vita abbiamo camminato con due,
2. la cima di ogni montagna che abbiamo salito ci ha mostrato un punto di vista diverso della medesima terra sulla quale viviamo da anni,
3. dopo esserci completamente coperti di argilla per quasi un'ora, ci siamo sentiti più puliti che quando ci siamo lavati con i saponi più costosi,
4. il contatto con i popoli di paesi lontani ci ha mostrato abitudini e usanze diverse dalle nostre che comunque, come le nostre, erano in grado di limitare ed interferire con la nostra libertà,
5. il caldo bollente delle saune alternato al freddo delle acque, ci ha guarito dalla possibilità di ammalarci prima ancora di sapere di che malattia ci saremmo ammalati.

Paolo Pausini (presidente di ASD Montagnavventura)

# L O V E Y O U R S E L F

Per provare cosa significhi  
un massaggio non é necessario  
"stare molto male",  
basta solo avere voglia di  
"stare meglio"



Da quando abbiamo iniziato a mettere a disposizione dei nostri soci e degli amici le capacità che abbiamo sviluppato nel corso degli anni nel campo del benessere e della salute **abbiamo ottenuto importanti risultati attraverso la pratica periodica del massaggio, dei trattamenti, dell'utilizzo delle argille, degli olii essenziali, del calore, delle piante officinali e di loro preparati.**

Per questo, già da tempo, ci mettiamo a disposizione dei nostri soci, prevalentemente negli orari serali, per scegliere assieme i Trattamenti e i Percorsi di Salute più idonei utili a ridare equilibrio e forza al corpo e alla mente.

- **Riflessologia plantare** - equilibrare e attivare gli organi e la mente,
- **Massaggio rilassante** - decontrarre e alleggerire muscoli e articolazioni,
- **Massaggio linfodrenante** - sgonfiare tessuti e drenare liquidi,
- **Massaggio sportivo** - tonificare e dare forza al corpo,
- **Massaggio Metamorfico** - equilibrio emotivo, scoperta di sé, training motivazionale ,
- **Massaggio Indiano** - sciogliere, equilibrare e decontrarre il sistema muscolo scheletrico,
- **Massaggio Berbero** - detergere, rilassare, equilibrare e tonificare cute, muscoli e tessuti,
- **Trattamenti con Argille e Oli essenziali** - disinfiammare e nutrire cute e tessuti profondi,
- **Trattamenti con Pietre calde e Oli Caldi** - rilassare e nutrire muscoli/ tessuti,
- **Trattamenti con gel di Aloe Vera** - nutrire e rigenerare cute e tessuti profondi ,
- **Sauna Finlandese e Infrarossi al sale** - drenaggio, sistema immunitario, respiro,

**++++ Attività sportiva, Trattamenti e Monitoraggio strumentale** a cura di biologi e/o medici sportivi finalizzati al benessere e al miglioramento della resistenza fisica e della risposta immunitaria.

**N.B. Per diventare Soci la quota annuale è di € 10,00 all'anno**

**Per informazioni email: [paolopausini@libero.it](mailto:paolopausini@libero.it) ; iscrizioni e prenotazioni - Paolo 333 6813899**