



Col patrocinio della
REGIONE LAZIO



Col patrocinio del
Comune di Pomezia



Sezione di
Pomezia



Giornata di promozione del canottaggio costiero **PER TUTTI**

AMA RE MARE

Domenica 24 MAGGIO 2026

**Dalle ore 09:00 fino al pomeriggio inoltrato si
svolgeranno le seguenti attività:**

☆ **Ore 9:00 Benvenuto e apertura evento** - Saluti e presentazione giornata.

☆ **Ore 9:30** Dall'antica saggezza alla moderna integrazione tra psiche e corpo:
Qi gong e sound Healing for Rowing, in spiaggia con Dott.ssa Annarita MUSI
(Sound Healing) e Dott.ssa Emanuela TORA (Qi-gong).

Qi-gong antica pratica Cinese psicofisica che integra corpo e mente con movimenti lenti
fluidi coordinati con il respiro per il raggiungimento della calma e della stabilità.

Sound Healing terapia del suono, è una pratica olistica che usa campane tibetane gong e
Diapason per indurre rilassamento profondo con l'obiettivo di armonizzare corpo e
mente tramite le vibrazioni.

☆ **Ore 12:00 BEACH SPRINT** gara dimostrativa tra gli equipaggi del Gruppo Sportivo
Canottaggio Lni di Pomezia.

☆ **Ore 13:00 PAUSA PRANZO** individuata nella "zona BREAK" tavoli e panche di legno
nel giardino della struttura (in alternativa causa meteo avverso: nella sala interna alla
Lni Pomezia).

☆ A seguire **SORTEGGIO DEI PREMI.**

☆ **Ore 14:30/15:00 LABORATORIO SULLE EMOZIONI** (Sala Gatti), spazio dedicato
al benessere psicofisico con la psicologa Dott.ssa Marinella Maccarrone.

☆ **A seguire ore 16:30/17:00 IL PILATES PER IL ROWING** con Elisabetta.

Durante tutto il giorno **USCITE IN BARCA**: suddivisione dei partecipanti tra le
imbarcazioni disponibili, briefing di gruppo ed uscite in barca (chi vuole può
dare disponibilità nel momento dell'iscrizione all'evento, poi in spiaggia ci sarà
anche una lavagna su cui segnarsi).

STAND FISSI :

- **ACCOGLIENZA** in giardino (operativo dalle 8:15).
- **PUNTO INFORMATIVO** in giardino.
- **ANGOLO DEL BENESSERE**, in spiaggia con esperti professionisti sanitari, spazio
dedicato al benessere psicofisico con la psicologa (Dott.ssa Marinella Maccarrone)
e con la fisioterapista e osteopata (Dott.ssa Antonella Scivoli) con cui
interfacciarsi e addentrarsi nelle metodologie sulla connessione mente-corpo.
- **INDOOR ROWING** approccio al canottaggio indoor in Sezione lato mare.
- **L'ARTE DEL MARE**, l'Arte di tradurre in disegno e colori le emozioni del mare, in
giardino con l'Architetto Concetta Resta.



Lni_pomezia



G.S. CANOTTAGGIO L.N.I. POMEZIA Lungomare delle Sirene, 109/B Torvaianica -
Pomezia (RM) segreteria@leganavalepomezia.it
INFO: 328.8575277 (ROBERTA) - 348.4110080 (MAURO)