



## **13° Settimana Blu Dal 5 all' 11 marzo 2018**



### **“Cimenti Invernali: Sapere di Mare”**

*Savona sarà la sede della 13° edizione della Settimana Blu e come da tradizione la Settimana inizia con una mostra dal titolo “Cimenti Manifesti” dove attraverso manifesti e locandine, che vanno dal 2006 al 2018, sarà sorprendente vedere come per ogni edizione sono stati trovati temi diversi sull'argomento Cimenti Invernali.*

*La ricerca e lo studio di questo argomento, iniziato con un'ipotesi proposta nella prima edizione dove si presentava il Cimento quale rimedio per migliorare il nostro stato di salute, ci ha visti impegnati, in seguito, a dimostrare con una tesi che il Cimento Invernale è un'idroterapia ad onde fredde.*

*Attraverso le nostre ricerche che si basano sul paradigma della SIPNEI (Società Italiana di PsicoNeuroEndocrinoImmunologia) e i nostri studi condotti in collaborazione dell'Università di Genova, dove sono state prodotte diverse pubblicazioni sull'argomento, siamo arrivati a definire i Cimentisti esperti in questa Disciplina Corporea.*

*Nei momenti di alta stagione, che per i Cimentisti corrispondono al periodo natalizio, la partecipazione in alcuni Cimenti è arrivata a contare anche 600 persone; ad una attenta analisi risulta che i veri Cimentisti, ovvero coloro che in modo costante ed assiduo prendono parte attiva ai Cimenti, non sono molti: questi infatti caratterizzano il loro ruolo in quanto permangono in acqua per circa 15/20 minuti come previsto dagli studi fatti per ottenere i benefici di questa attività. Nel complesso il loro comportamento fa sì che possano meritare il titolo di “Dottori di se stessi”.*

*Il Direttivo dell'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso ha la consapevolezza che c'è ancora molto lavoro da fare per divulgare questa pratica ed è proprio per questo motivo che il convegno di quest'anno avrà il titolo: “Cimenti Chi Come Perché e soprattutto Che Fare”.*

*La Settimana Blu si concluderà con la prova pratica del Cimento Invernale il giorno 11 marzo 2018 presso S.M.S. Fornaci Spiaggia Scaletto dei Pescatori - Corso Vittorio Veneto – Savona dalle ore 10.00.*

### **Mostra “Cimenti Manifesti”**

*Da lunedì 5 marzo a sabato 10 marzo 2018  
Galleria Centro Commerciale “Il Gabbiano” Savona*

### **Convegno “Cimenti Chi Come Perché e soprattutto Che Fare”**

*Sabato 10 marzo 2018 ore 15.00  
Sala Rossa Comune di Savona*

### **XIV° Cimento Invernale di Nuoto**

*Domenica 11 marzo 2018 ore 11.00 (Iscrizioni dalle ore 10.00)  
Presso S.M.S. Fornaci Spiaggia Scaletto dei Pescatori  
Corso Vittorio Veneto Savona*