



Comune di Barzanò

Comune di Barzanò - Viale Manara, 13 23891 Barzanò (Lecco) - Tel. 039 921301 Fax 039 9211125

YOGA DELLA RISATA PARTE IL CORSO IN BIBLIOTECA

Lo Yoga della Risata è una pratica innovativa che permette a tutti di portare più risate nella propria vita. Ma non solo: "la risata è un ottimo esercizio psico-fisico, che influenza positivamente corpo, mente ed emozioni, con benefici su tutti i livelli: fisico, emozionale, mentale e sociale", come spiega l'omonimo Istituto. La pratica infatti ha alle spalle "oltre cinquant'anni di letteratura scientifica, e ogni giorno ne beneficiano milioni di persone nel mondo, di tutte le culture e le età".

A partire da domenica 9 novembre alle 10.30, la Biblioteca di Barzanò ospita un corso di Yoga della Risata, una serie di incontri a partecipazione libera tenuti dalla trainer Ornella Marcante. La durata è di un'ora circa, e per partecipare non sono necessarie particolari abilità. I posti disponibili sono 20 per ogni lezione, ed è consigliata la prenotazione mandando una mail all'indirizzo onamarca@gmail.com

Gli incontri proseguiranno domenica 16 e 30 novembre, e nelle settimane successive, come da calendario della attività della biblioteca, disponibile anche consultando i profili social Facebook e Instagram.

Lo Yoga della Risata – www.yogadellarisataitalia.it - viene sempre più consigliato per il benessere e la prevenzione della salute, porta benefici in pochissimo tempo e può diventare una routine quotidiana per le persone, e una strategia di benessere nelle organizzazioni: combina la risata con la respirazione yoga, che porta più ossigeno al corpo e al cervello, con conseguente maggiore energia. Alle spalle, in Italia, ha uno specifico istituto a cui fanno capo trainer professionisti, che studia e diffonde la pratica attraverso corsi di formazione certificati, ed eventi istituzionali. "Tra i suoi numerosi benefici – spiegano - combatte le malattie cardiovascolari riducendo il rischio di infarto, riduce o elimina la sensazione di dolore, rinforza il sistema immunitario, migliora le funzioni cognitive e abbassa lo stress".

L'iniziativa fa parte della programmazione della Biblioteca di Barzanò curata e coordinata dalla Commissione Cultura.