

GUSPINI

“Yoga della risata” al cineteatro Murgia

► Ultimi appuntamenti oggi e lunedì 25 alle 19 al Cineteatro Murgia di via Pio Piras 2 con il corso di “Yoga della risata”, condotto dall'esperta Serena Musio.

«La terapia della risata autoindotta, aumentando i livelli di ossigeno nel sangue e il rilascio di endorfine, causa un senso di benessere, riduce le inibizioni e aumenta l'autostima, migliorando notevolmente le relazioni interpersonali, aiutando a rimuovere le tensioni - suggeriscono gli organizzatori - causate dallo stress e da uno stile di vi-

ta sedentario».

L'attività è inserita all'interno del progetto “La rete che volontariamente integra”, finanziato dalla **Fondazione “Con Il Sud”**, con referente scientifico l'Associazione San Nicolò Vescovo Onlus di Guspini.

Il progetto propone un programma di sostegno alla genitorialità e di avvicinamento al volontariato. La partecipazione al corso è gratuita. Per maggiori informazioni contattare il numero di telefono 348 2737565. (f.v.)

