

Cure olistiche

Benessere al Parco: c'è pure la clownterapia

Per prendersi cura di sé e conoscere l'ampio panorama delle discipline olistiche quest week end Ambiente Parco di largo Torrelunga ospita la prima edizione della fiera «Benessere al parco», patrocinata dal Comune di Brescia, dalla Provincia e dalla Circoscrizione Centro.

ORGANIZZATA dalle associazioni Circolo Doa, Asd Anam e Ads L'Aura, in collaborazione con Ambiente Parco, la fiera - cui partecipano associazioni culturali e sportive senza scopo di lucro - intende proporre strumenti utili al benessere dell'individuo e dell'ambiente circostante.

«È stato costruito un percorso per le persone di tutte le età, che potranno entrare in contatto con la realtà olistica del benessere "corpo e mente" e con alcuni strumenti utili a sensibilizzarci nei confronti dell'ambiente e a

riconoscere in quest'ultimo un importante alleato per il benessere», spiega Paola Castellani, coordinatrice dell'evento che ha come partners Bellesenza, Archeventi12 e Kerberos.

La fiera sarà visitabile domani dalle 11 alle 23 e domenica dalle 10 alle 22, con ingresso gratuito: i partecipanti potranno provare, sempre a titolo gratuito, massaggi (ayurvedico, shiatsu, connetivo, vibrazionale con campane tibetane, massaggio sonoro bio-energetico, massaggio kundalini, linfodrenante, rilassante), trattamenti di riflessologia, cranio sacrale e ri-equilibrio energetico, richiedere consulenze in naturopatia e Fiori di Bach, e partecipare a lezioni di Gioca Yoga per bambini, Yoga (Hatha e Iyengar) per adulti, Jeet Kune Do per bambini e adulti, Girokinesis, Qi Gong, meditazione, difesa personale, ginnastica funzionale, ginnastica posturale.

AD ARRICCHIRE il ventaglio di proposte saranno gli stand di una quarantina di espositori specializzati sul benessere, e le conferenze tematiche su Pnl ed etica, business etico ed ecologico, Feng shui, naturopatia, riflessologia, costellazioni familiari, alimentazione, psicodinamica e psicobaby (il programma è scaricabile dal sito www.benesserealparco.it).

Non mancherà neppure l'occasione per sperimentare la clownterapia altrimenti detta, terapia del sorriso, con il seminario «Ridi che ti passa» in programma dopodomani dalle 17 alle 19.

PER GLI AMANTI del gusto nella serata di domani è previsto un aperitivo benessere a partire dalle ore 20, con degustazione di vini e specialità, organizzato in collaborazione con il ristorante «Mondo.liquido». **LI.CE.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Contra 15

Millennium fa i muscoli contro l'Alzheimer

NISSAN PIXO DA € 7.290* SENZA ANTICIPO A TASSO 0.

NISSAN PIXO È DISPONIBILE ANCHE IN VERSIONE GPL.

VICTORIA

