



Comune di Pordenone

Comunicati stampa e foto alla pagina www.comune.pordenone.it/comunicatistampa

COMUNICATO STAMPA

Progetto Colora il tuo tempo

Yoga della risata: corso per gli over 65

Novità per le attività del progetto “Colora il tuo tempo” dedicato agli over 65 del Comune di Pordenone. Quest’anno infatti per la prima volta è stato organizzato il corso di yoga della risata (YDR)

La disciplina si basa su dati scientifici secondo i quali il corpo riconosce il beneficio della risata indotta producendo una maggiore ossigenazione del sangue e un innalzamento del sistema immunitario. Obiettivo quindi è finalizzato a stimolare in particolare questa fascia di popolazione per mantenerli in buona salute con proposte che favoriscano l’invecchiamento attivo nella comunità locale.

Sono stati programmati 8 incontri gratuiti che si terranno tra il 16 giugno e il 2 agosto secondo un calendario che verrà comunicato ai partecipanti al momento dell’iscrizione. Il corso, con le lezioni della durata di un’ora dalle 20.30 alle 21.30, si terrà al parco Galvani nella terrazza della Galleria A Pizzinato e in caso di maltempo della vicina sala didattica

Le iscrizioni si raccoglieranno dal 1 al 13 giugno presso l’ufficio “Colora il tuo Tempo” al primo piano del comune, aperto dalle 10 alle 12 dal lunedì al venerdì. Saranno ammesse una trentina di persone ma - precisa l’assessore alle politiche sociali Eligio Grizzo - si potrà valutare anche un ulteriore corso se non si riusciranno a soddisfare tutte le richieste. Il progetto - prosegue l’assessore - va ad implementare le attività che il Comune di Pordenone e dell’Associazione Banca del tempo gestiscono a favore degli ultrasessantacinquenni residenti a Pordenone

Le lezioni saranno condotte dalla dott.ssa Cristina Gnan esperta in terapia della risata (laughter yoga certified teacher).

Info allo 0434 392635 -392615 – 392603 in orario ufficio

Pordenone 26.05.2017

Ufficio stampa: Edoardo Fabris e-mail: edoardo.fabris@comune.pordenone.it tel. 0434 392223 cell. 331 701895