



COOPERATIVA SOCIALE D.L.M. - DON LORENZO MILANI
Via T.C. Onesti 3/i 63100 ASCOLI PICENO P. IVA 01911410445
Iscrizione all'Albo Nazionale delle Cooperative n. A180067
Telefono 0736/42704 Fax 0736/347703 email: dlm@cooperativemarche.it

Prot.4637

Monteprandone, 9 agosto 2022

**Summer yoga per il primo anno a Monteprandone
Ben 110 iscritti alle lezioni con Eugenia Brega
Prossimo appuntamento mercoledì 10 agosto**

MONTEPRANDONE – E' entrato nel vivo il progetto "Summer Yoga – Laboratori territoriali di prevenzione del tumore al seno" che, per la prima volta, in questo 2022 fa tappa a Monteprandone.

Grazie alla collaborazione ed al sostegno assicurato dall'Amministrazione Comunale, infatti, sono 110 le persone iscritte alle lezioni di yoga gratuite tenute dall'insegnante Eugenia Brega.

L'iniziativa è organizzata dalla Cooperativa Dlm, le lezioni si svolgeranno ogni mercoledì fino al 31 agosto dalle 19 alle 20 presso il Parco Il Giardino dei colori in via Gramsci.

"Vari studi scientifici – dicono i promotori del progetto - hanno evidenziato l'importanza della pratica sportiva come strumento di prevenzione. Nessun altro sport, ad ogni modo, può avere la stessa azione rilassante dello yoga, perché corpo e mente lavorano assieme, l'uno non può e non deve escludere l'altra. Lo yoga ha una azione tonificante per il corpo, lo rende più elastico e forte. Lo yoga inoltre migliora la respirazione e proprio con la respirazione profonda e diaframmatica possono arrivare serenità e calma, è il modo migliore per purificarsi e far convergere tutte le proprie energie. Lo yoga inoltre migliorare le capacità di concentrazione, aiutando a rilassarsi ed eliminando le energie negative".

La partecipazione al progetto è ancora possibile e gratuita, occorre però preiscriversi contattando il numero 3442229927.

Per seguire le lezioni occorre portare il proprio tappetino o un asciugamano.

Sandro Totello

.....