

CONCESIO. Il primo appuntamento l'11 ottobre

Come vivere meglio? La risposta affidata a un ciclo di incontri

*La rassegna organizzata dal Cug
propone «Le chiavi del benessere»*

Il ciclo «Le chiavi del benessere» è solo l'ultima delle iniziative organizzate dal Comitato unico di garanzia di Concesio per migliorare la qualità della vita. Il Cug, presieduto da Fiorella Pollini, ha affrontato argomenti difficili come la violenza contro le donne, per arrivare negli ultimi incontri a parlare della crisi del maschio e del disagio giovanile collegato ai rischi sanitari delle malattie sessualmente trasmissibili. Lavorare contro la discriminazione di genere è stato il primo passo verso un percorso che oggi intende coinvolgere diverse realtà del paese per offrire alla cittadinanza una formazione continua a prezzi contenuti in merito a diverse tematiche. Ed i risultati stanno dando ragione finora allo sforzo messo in campo dai promotori. Così a partire da martedì 11 ottobre prenderà il via un percorso di dodici incontri per raggiungere un benessere più consapevole. Il prossimo appuntamento è fissato per martedì 11 alle 20,30 per capire cosa determina lo stress, mentre il mercoledì successivo si faranno esercizi di rilassamento e meditazione e il 26 ottobre, sempre alle 20,30, verrà invece spiegato come gestire lo stress. Tutti gli incontri si svolgeranno all'auditorium Monchieri di Sant'Andrea e attraverseranno il sapere della medicina alternativa per raggiungere il benessere psicofisico. Mercoledì 2 novembre gli esperti spiegheranno alcuni esercizi per una vista più efficiente con il metodo Bates; si proseguirà il 9 novembre, sempre alle 20,30, con il bagno di suoni con i Gong e altri strumenti ancestrali. Il ruolo del pavimento pelvico nel benessere sarà invece spiegato mercoledì 16 novembre sempre nell'auditorium di Sant'Andrea. Infine, ma non meno importante, tra novembre e

dicembre sono in programma delle lezioni di pilates per il benessere della schiena. Due i turni organizzati: dalle 18 alle 19 e dalle 19,30 alle 20,30; per iscrizioni, sia agli incontri che alle elezioni di pilates, bisogna chiamare il CUG (030 21 84 152) dal lunedì al venerdì dalle 9,30 alle 12,30, martedì e mercoledì dalle 15,30 alle 17,30. M.BEN.