



Continua la collaborazione tra AltraEco e Associazione Iris **Al via il 4 e il 5 marzo i corsi** **di “Yoga della risata” e di “Cake design” per bambini**

L'Associazione Altra Eco ospiterà nella propria sede in Via Campo dei Fiori (Villa Colloredo) i due nuovi appuntamenti promossi dall'Associazione culturale Iris, dedicati allo **“Yoga della risata”** e al **“Cake design”** per bambini.

Il **4 marzo dalle ore 18 alle 19** Jenny Mancini, unica teacher della risata con bambini da 0 a 3 anni, proporrà ai partecipanti la tecnica del sano ridere, nella lezione prova in calendario.

L'intuizione del medico indiano Madan Kataria per cui il nostro corpo non distingue tra risata spontanea e risata autoindotta è alla base di questa pratica dalla quale si deduce che in entrambi i casi il nostro organismo trae beneficio. Mettendo in atto quindi una corretta respirazione diaframmatica, la risata va ad aumentare la circolazione sanguigna e linfatica distribuendo l'ossigeno in tutto il corpo così da attivare il sistema muscolo-scheletrico, la schiena, gli organi addominali e il tratto intestinale. Numerosi i benefici derivanti dal “Joy Cocktail” tra i quali un sano sviluppo emotivo, una migliore prestazione e concentrazione scolastica e della memoria, il miglioramento della resistenza fisica con il potenziamento del sistema immunitario, lo sviluppo dell'autostima, della creatività e il miglioramento delle relazioni tra pari. Tutto ciò è possibile con l'aiuto della teacher Mancini che durante la sessione alternerà momenti di riscaldamento, di meditazione e di rilassamento.

Sabato 5 marzo dalle 16 alle 17 un laboratorio di **Cake design e lavorazione di pasta di zucchero.**

Claudia Affricani, che accompagnerà bambini e genitori alla scoperta di questo dolcissimo materiale, proporrà la creazione del personaggio animato “Olaf” di “Frozen dando preziosi consigli che sicuramente le mamme non tarderanno a ripresentare ai propri piccoli una volta tornati a casa creando occasioni di svago e condivisione.

Due occasioni da non perdere dunque durante le quali dolcezza e buonumore la faranno da padrone.

Per ulteriori informazioni e per comunicare la propria partecipazione scrivere a associazioneculturaleiris@gmail.com, sulla pagina FB Associazione cultura Iris o telefonare ai numeri 339 3798213 (Paola) e 329 0027544 (Eleonora) per lo Yoga della risata; 328 0003742 (Marta) e 320 0697113 (Claudia) per il laboratorio di Cake design.