SERRAMANNA, Domenica 15 “Mi fa stare bene” dedicata al benessere psicofisico

Date : 11 Ottobre 2017

"Mi fa stare bene" è il titolo della prima giornata dedicata al **benessere psicofisico** che si terrà *domenica 15 ottobre*, dalle 10 nel *complesso conventuale di San Sebastiano* e *piazza Gramsci* a **Serramanna**, promossa e organizzata dall’associazione culturale Aletheia, con il patrocinio del Comune. I laboratori, le attività e gli incontri curati da esperti, sono rivolti ad adulti e bambini, amanti del benessere e curiosi di tutte le età: **Tai Chi** con la *Scuola di Tai Chi Chuan Cagliari,* il **Reiki** con *Martina Caboni*, **Mindful Eating** e **Psico–relax** con *Cristian Angius*, il **Massaggio sonoro con le campane tibetane** con *Carla Conti,* la **Riflessologia plantare** con *Alessio Garau.* Il gruppo *Erbas e perdas* invece curerà il ***laboratorio del sale aromatizzato*** e il ***laboratorio sulle erbe*** dedicato ai più piccoli. Nel pomeriggio *Emilio Ortu Lieto* e *Rosangela Picciau* presenteranno il libro ***Tingere con le erbe in Sardegna*** *(Nep Edizioni). "L'obiettivo della manifestazione* - hanno scritto gli organizzatori - *è sviluppare una maggiore autoconsapevolezza di sé (corpo ed emozioni), migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress, l’ansia, l’irrequietezza, offrire informazioni etiche, scientifiche e culturali per una cittadinanza globale ed educare all’interculturalità e allo stare insieme".* Durante la manifestazione verranno allestiti stand promozionali di prodotti naturali e artigianali. *(red)*

(admaioramedia.it)