

Direzione comunicazioni

Prot. 5032

Grottammare, 30 novembre 2021

COMUNICATO STAMPA

La prevenzione della salute attraverso lo yoga

GROTTAMMARE – Sono ancora aperte le iscrizioni al corso di yoga olistico che si sta svolgendo presso la nuova sede della palestra provinciale dell'Istituto Fazzini Mercantini in via Salvo d'Acquisto.

L'iniziativa viene realizzata grazie alla collaborazione di U.S. Acli Marche Aps, Assessorati allo sport ed alla salute del Comune di Grottammare e Teatro delle Foglie.

Il corso di yoga a Grottammare si svolge ogni giovedì fino al 12 maggio, ogni lezione ha la durata di un'ora ed è tenuta dall'insegnante Eugenia Brega.

L'attività rientra in un più ampio progetto regionale di promozione dell'attività fisica come strumento di contrasto all'insorgere di quelle patologie che sono strettamente connesse alla sedentarietà come il tumore al seno, il diabete e quelle di carattere cardiovascolare.

Riguardo al tumore al seno, ad esempio, vari studi scientifici hanno evidenziato infatti l'importanza dell'attività fisica e sportiva sia come strumento di prevenzione del tumore al seno, sia come contrasto alle cosiddette recidive. Sono oltre 70 gli studi che riguardano il cancro del seno e il movimento.

Per informazioni ed iscrizioni si può contattare il numero 3442229927.

