



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

Prot4615

Monsampolo, 9 giugno 2022

COMUNICATO STAMPA

Dal 13 giugno “Summer Yoga” di nuovo a Monsampolo

MONSAMPOLO DEL TRONTO – Dal 13 giugno “Summer Yoga” torna presso il parco pubblico di Piazza Bachelet a Stella, con una serie di lezioni gratuite con l’insegnante Eugenia Brega.

Le lezioni, già realizzate a partire dal 2019, si svolgeranno ogni lunedì fino al 29 agosto (tranne il giorno di Ferragosto) dalle ore 7,30 alle ore 8,30.

L’iniziativa è organizzata da Cooperativa DLM e Polisportiva Spazio Stelle col sostegno dell’Amministrazione Comunale di Monsampolo.

La partecipazione è gratuita ma occorre portare il proprio tappetino o un asciugamano e iscriversi all’iniziativa chiamando il numero 3442229927.

In caso di maltempo le lezioni si svolgeranno presso i locali della Polisportiva Spazio Stelle in Piazza Bachelet.

“Summer Yoga” rientra nel più ampio progetto “Laboratori territoriali di prevenzione del tumore al seno”. Una patologia, quella del tumore al seno, i cui dati sono sempre più allarmanti, una donna su nove ne viene toccata nella vita.

Occorre dunque intervenire con interventi di prevenzione primaria, facendo, tra l’altro, una moderata e frequente attività fisica.

Il progetto, che già in passato ha avuto un notevole successo di partecipanti, assume ancora maggiore valore dopo i lunghi mesi di restrizioni dovuti all’emergenza sanitaria derivante dalla Pandemia del Covid19.

L’iniziativa permette di praticare attività motoria nel contesto dei parchi urbani, in forma gratuita e nel pieno rispetto delle norme sanitarie e di sicurezza vigenti.

Praticare yoga ha anche altri benefici come, ad esempio, il fatto che aiuta a migliorare la respirazione, a tonificare il proprio corpo, migliora le nostre capacità di concentrazione ed aiuta a rilassarsi riducendo lo stress.

Sandro Tortello

.....