



**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

Prot.4638

San Benedetto del Tronto, 31 agosto 2022

## COMUNICATO STAMPA

### Concluso "Summer Yoga" con Eugenia Brega A San Benedetto del Tronto 202 iscritti

SAN BENEDETTO DEL TRONTO – Si è conclusa l'iniziativa "Summer Yoga", giunta alla quinta edizione, che ha visto la partecipazione di ben 202 persone tra cui numerosi turisti.

La manifestazione è stata organizzata da Cooperativa DLM, Comune di San Benedetto del Tronto (nell'ambito di "Sport al parco"), Associazione Antoniana Eventi e Qualis Lab – Analisi Cliniche, con la collaborazione tecnica di U.S. Acli Marche, all'interno del progetto "Laboratori territoriali della prevenzione del tumore al seno".

"Abbiamo deciso – ha detto il presidente della Cooperativa DLM Sandro Tortella - di mettere a disposizione questa attività in particolare per le donne, visto il successo ottenuto nelle precedenti edizioni della manifestazione, in considerazione del fatto che vari studi scientifici hanno evidenziato l'importanza della pratica sportiva come strumento di prevenzione. Nessun altro sport, infatti, potrà avere la stessa azione rilassante dello yoga, perché corpo e mente lavorano assieme, l'uno non può e non deve escludere l'altra. Lo yoga ha una azione tonificante per il corpo, lo rende più elastico e forte. Lo yoga inoltre migliora la respirazione e proprio con la respirazione profonda e diaframmatica possono arrivare serenità e calma, è il modo migliore per purificarsi e far convergere tutte le proprie energie. Lo yoga inoltre migliora le capacità di concentrazione, aiutando a rilassarsi ed eliminando le energie negative"

Le lezioni, tenute dall'insegnante Eugenia Brega, si sono svolte dal 13 giugno al 31 agosto presso il Parco Wojtyla il lunedì dalle 19 alle 20 ed il mercoledì dalle 7,30 alle 8,30.

*Sandro Tortella*

.....