

# Due giornate di «Benessere al Parco»

Si terranno domani e domenica nel rilassante spazio verde di Largo Torrelunga su iniziativa del Centro Energiea

■ Due intense giornate dedicate al benessere dell'individuo, per armonizzare corpo e mente: sono in programma per «Benessere al Parco», iniziativa ricca di appuntamenti che si terranno all'Ambiente Parco, in Largo Torrelunga. La due giorni - sabato 25 e domenica 26 settembre - cade a puntino al rientro dalle vacanze, per invitare i visitatori a procedere verso i nuovi impegni con il piede giusto e rinnovata energia. Mens sana in corpore sano, così si diceva nell'antica Roma; ed è proprio questo l'obiettivo degli organizzatori: «Proporre strumenti utili al benessere dell'individuo e dell'ambiente circostante», ha spiegato Paola Castellani del Centro Energiea, referente ed organizzatrice della fiera che, per la prima volta a Brescia, riunisce associazioni culturali e sportive senza scopo di lucro. Tutte le proposte e le attività fisiche hanno infatti carattere gratuito, in modo che «gli individui di tutte le età e culture possano entrare in contatto con la realtà olistica del benessere corpo-mente e con tante tipologie di attività, trattamenti e massaggi da provare gratuitamente».

L'evento è stato voluto - con il patrocinio di Comune, Provincia e Circoscrizione Centro - dalle associazioni Circolo Doa, Asd L'Aura e Asd Anam, con partner

Bellessenza, Archeventi 12 e Kerberos, realtà già attive a Brescia e gestite da «professionisti del benessere». Per orientarsi nelle molte proposte è di agevole consultazione il sito [www.benesserealparco.it](http://www.benesserealparco.it).

La manifestazione inizia domani alle 11 (chiusura alle 23), con la conferenza - riproposta poi domenica - «Idrocolonterapia: il corpo è sano se l'intestino è sano», della dott.ssa Marisa Bruno del Poliambulatorio Santa Giulia. Da segnalare, alle 14.35, l'incontro «Naturopatia» con il dott. Angelo Carli e, a seguire, «Riflessologia e fiori di Bach: metodo di benessere olistico», con Barbara Porro e Monica Buda.

A margine, di ora in ora si praticano attività fisiche per tutte le età: da GiocaYoga Bambini alle 14.35 al Jeet Kune Do, per bambini (alle 15.45) e per adulti (alle 16.50). E se lo stress si fa sentire si può seguire il dott. Andrea Cirelli dell'associazione MePAI, o provare la lezione di Ginnastica funzionale (entrambi alle 18). Dalle ore 20 verrà offerto l'«Aperitivo benessere», seguirà lo spettacolo di «Danza del ventre» alle 20.30. Domenica (dalle 10 alle 22) tanti altri appuntamenti per un lungo percorso di benessere.

a. s.

