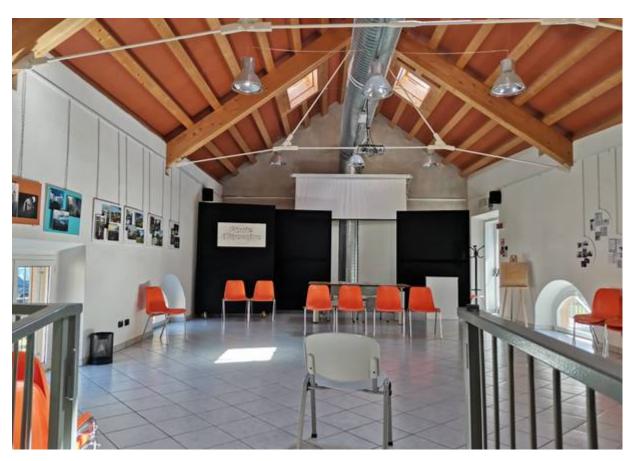
## **VareseNews**

## A Maccagno al via un nuovo corso di Teatro Benessere con Alessandra Faiella

Pubblicato: Venerdì 20 Gennaio 2023





Auditorium di Maccagno, Via Pietro Valsecchi

Maccagno con pino e veddasca

Lunedì 23 gennaio alle 18:30 all'Auditorium di Maccagno con Pino e Veddasca si terrà la prima lezione – gratuita – del nuovo Teatro Benessere "Comicità e ironia per vivere meglio e combattere lo stress" con Alessandra Faiella: attrice, scrittrice e insegnante di teatro.

Il corso, **promosso dalla Proloco del paese lacustre**, ha l'**obiettivo** – grazie alle tecniche teatrali sull'uso del corpo, della voce e della comicità, di **aiutare a combattere lo stress e a vivere meglio.** 

«È ormai noto come lo stress eccessivo incida sul sistema immunitario indebolendo le difese del corpo – si legge nella locandina -. La scienza ha confermato l'effetto positivo **dell'umorismo** e della **risata:** difese immunitarie rinforzate, abbassamento del cortisolo nel sangue, benefici sul cuore e naturalmente sull'umore. Le endorfine prodotte dalla risata fanno tutto questo».

Redazione VareseNews redazione@varesenews.it