

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

**Pubblicato:** Venerdì 20 Gennaio 2023



Auditorium di Maccagno



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