

Mondi di carta. Al teatro san Domenico in mostra le arti per ritrovare il benessere



Una giornata per prendersi cura di sé. Si è chiusa così, al teatro san Domenico, l'ottava edizione dei **Mondi di carta**, il festival cultural- gastronomico che ha scandito le giornate dei cremaschi da sabato 3 a domenica 11 ottobre. Sotto i chiostri, la consulente d'immagine **Eleonora Petrò**, l'insegnante di pilates **Gaia Freri** e il parrucchiere **Giambi Taveri**, hanno offerto consulenze gratuite per tutta la giornata. All'interno, una sessione di yoga della risata, a cura di **Silvia Mecca** e **Angelo Cattaneo**, ha riempito di gioia "condizionata" il teatro.

Analisi del colore

La bancarella di Eleonora Petrò è luminosa e piena di colori, colma di libri e di voglia di raccontare i segreti di una disciplina, l'**armocromia**, nata nel 1920 in America, che "ora interessa molto anche in Italia". A partire da alcuni connotati fisici, farò l'analisi del colore, individuerò la stagione di appartenenza delle clienti per consigliare loro le tonalità più adeguate". Un modo per tornare a splendere. "L'analisi del colore incuriosisce principalmente donne, senza distinzione d'età. Al contrario, l'analisi della figura, che è un servizio collegato, si rivolge ad un target più adulto". In linea generale, "mi rapporto con clienti che vogliono cambiare. Ricercano un cambio di immagine per dare una spiegazione ai cambiamenti della vita e all'incapacità di volersi bene". Sono richieste coraggiose, in una società governata dalla perfezione estetica. "La vera sfida sta nel far capire alle donne che è bello valorizzare i punti di forza e non camuffare i difetti. Un corpo non deve avere per forza un'etichetta. Ogni donna è unica e merita di essere valorizzata per ciò che è". Con i colori che le consentono di brillare.

L'importanza della gioia

“Dopo una carriera avviata nel settore della comunicazione, ho capito che anche la comunicazione non verbale può fare la differenza. Anche il modo in cui ci presentiamo agli altri può dire molto di noi”. Dal racconto emerge la passione per un settore tutto nuovo: “Ho studiato anche un po' di storia della moda perchè la disciplina tiene conto anche delle nuove tendenze. Non vale il viceversa”. Al di là di tutto, ciò che conta è che “una donna sia felice”. Magari al punto di “ridere in qualsiasi momento, senza motivo”. Questo l'obiettivo dello **yoga della risata**, disciplina inventata dal medico indiano **Madan Kataria**, per “risvegliare la capacità del bambino che c'è in noi di ritrovare la felicità in poco tempo”. Silvia Mecca e Angelo Cattaneo introducono così questa pratica piena di sorrisi. “Diversi studi scientifici dimostrano che se ridiamo per dieci minuti al giorno nel corpo si sprigionano una serie di sostanze che chiamiamo *il cocktail della felicità*”. La



risata attiva una sensazione di benessere. “Dieci minuti al giorno di risate riducono notevolmente la produzione di cortisolo, ossia l'**ormone dello stress**. Ora sleghiamo il sorriso dai momenti belli e attiviamo la nostra naturale capacità di entrare nell'energia nella gioia con la risata condizionata”.

Alla ricerca del benessere

Al benessere mira anche il pilates. “Il **pilates** non è uno sport” precisa Gaia Freri. “Lavoriamo a livello posturale, al fine di ripristinare le curve fisiologiche corrette della colonna vertebrale che si perdono nella quotidianità”. La pratica di questa disciplina è adeguata soprattutto per persone con “problemi cervicali, emicrania, tensione alle spalle”. Le consulenze sono personalizzate per “individuare la strada più giusta per il benessere di ciascuno”. Il pilates diventa “l'occasione per **tornare ad ascoltare il corpo** e far lavorare al meglio tutti i muscoli”. Poco più in là, un altro punto di osservazione con la stessa finalità: “Il benessere della persona passa dal capello. I nostri capelli riflettono stati di malessere”. Giambi Taveri,

parrucchiere di Orzinuovi, tiene tra le mani una microcamera utile per “effettuare un controllo specifico della cute” e predisporre “l'adeguata cura del cuoio capelluto”. Prospettive diverse con un unico intento: coltivare bellezza.





Contenuti Sponsorizzati da Taboola

Ecco perché i Mac si rallentano nel tempo

MacKeeper

Taglia le bollette della luce: confronta tutti i fornitori su ComparaSemplice.it

ComparaSemplice.it

Cosa sarebbe successo se avessi investito \$1K in Apple un anno fa?

eToro

Videosorveglianza professionale? Scopri Verisure, allarme n.1 in Italia. A Ottobre -50%

Antifurto Verisure

Fabbricato in Svizzera: 24 ore e solo 1 lancetta.

Slow

L'auto che Paolo Maldini guida a 51 anni toglie il fiato

MedicareGranny

Tematiche green nell'ora di educazione civica. In 40 scuole si insegna già a "Odiare gli sprechi"

D. La Repubblica

Prendilo 1 volta al giorno e dimenticati dei chili inutili

Fatfix Integratore

da Taboola

Crema on line - Crema, tragico gesto nella tarda mattina ad Ombriano

Crema on line - Zappello. Esce di strada con l'auto, grave un uomo

Crema on line - Omicidio Trigolo, Daniele Fraccaro condannato a 15 anni di carcere