

## Due giorni all'insegna del benessere



**03/06/08** Urbino. Che cos'è che ci fa fischiettare la mattina appena alzati e che ci fa sorridere anche in una giornata grigia? E' uno stato d'animo particolare di gioia, a cui ambisce tutto il genere umano: il buonumore.

Per questo, l'Istituto di Medicina Naturale organizza, in collaborazione con "Grande Albero Turismo e Cultura", un week end di benessere, cibo e buonumore.

La "due giorni", in programma sabato 14 e domenica 15 giugno all'Agriturismo Ca' Andreana di Urbino, ha l'obiettivo di aiutare ognuno di noi a riacquistare la naturale capacità di ridere di sé e con gli altri, coinvolgendo i cinque sensi. All'interno del week-end, vi sarà la possibilità di riunirsi intorno alla tavola per la "Cena del Buonumore" a base di ingredienti che, per la loro particolare composizione chimica, favoriscono il rilascio della serotonina, un neurotrasmettitore del sistema nervoso che aumenta il tono dell'umore.

Durante la cena, i partecipanti verranno stimolati alla risata da animatori professionisti fino a diventare loro stessi protagonisti del buonumore. Il programma prevede: Sabato 14 giugno: arrivo in primo pomeriggio presso la struttura ricettiva prescelta e sistemazione nelle camere riservate. Consegna del kit di viaggio e presentazione del programma. Tempo libero a disposizione per visitare la città di Urbino.

A seguire, "L'energia del cibo", breve dibattito con la partecipazione della dottoressa Maria Assunta Bordon (psicologa e direttore della Scuola Italiana di Naturopatia). Cena del Buonumore con cibi che stimolano il buonumore, giochi e animazione. La serata sarà coordinata dall'Accademia della Risata di Urbino.

Pernottamento Domenica 15 giugno: dopo la prima colazione giornata libera a disposizione per effettuare i percorsi Strade Belle, viaggio numero 15 "Verso l'antico Passo" - località coinvolte: Urbino, Sogesta, Acqualagna, Furlo. I

informazioni e prenotazioni: Grande Albero Turismo e Cultura Tel. 0722 327858 info@grandealberoturismo.it