

MENSILE DICEMBRE 2024

EVENTI

Anno 15 n° 12 - aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 26/07/2009 - Iscr. Roc. n° 18528 - Periodico Gratuito - Territorio. Aniene - Tiburtino e zone limitrofe

Aperto dal giovedì alla Domenica
Pranzo e cena

FATTORIA PATRIZI
* EAST 2014 *

AGRITURISMO - PIZZERIA

C.da Fontana Fresca, 13 - 00030 Bellegra (Rm)
Tel. 333.1260169
Patrizio 333.7077365 - Rodolfo 338.5412956
www.fattoriapatrizi.it

Persone che incontrano
Persone

medihospes

Augura Buone Feste

www.medihospes.it | info@medihospes.it

CONAD
GRUPPO A.P.L.

RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA

Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)

Augura Buone Feste

RADIO ONDA LIBERA
FM 99.00 - 97.10
FREE RADIO FREE MUSIC

www.ondalibera.it

Via Santa Maria, 38/40
Palestrina (Rm)
Tel. 069535787
Fax 069537203

Le Follie del Look
di Maria e Martina
salone esperto d'immagine selezionato

Augura Buone Feste

DOVE IL LOOK DIVENTA ARTE

Via Valle Rotelle, 23 - 00030 Genazzano (Rm)
Tel. 0694355171

Augura Buone Feste

ALMA S.R.L.
EDILIZIA - NOLEGGI

MARIO ALESSI
338.1561985

OPERE EDILI PUBBLICHE PRIVATE MANUTENZIONI

NOLEGGIO PIATTAFORME AEREE - FURGONI ATTREZZATURE EDILI SEGNALETICA STRADALE

Via Arcinazzo Romano, 2 - 00021 Affile (Rm)
Tel./Fax: 0774.551073



Sommario

pagina

02 Arcinazzo Romano

pagina

04 Sacro Ritiro Bellegra

pagina

06 Ancid Lazio

pagina

08 Serrone

pagina

11 X Comunità Montana

pagina

13 Fiuggi

pagina

15 Parco Monti Lucretili

pagina

23 Uncem Lazio

pagina

25 Mandela Vicovaro

“Chiunque abbia realizzato qualcosa nella vita non sapeva come e ci sarebbe riuscito, sapeva solo che l'avrebbe fatto”



www.agenziaeventi.org

LA NOTIZIA... IN BREVE
del Direttore Responsabile Emanuele Proietti

RIDERE PUO' SALVARCI LA VITA

Fonte: GENTE

Ci sono centinaia di ricerche scientifiche quanto una sana risata faccia bene al nostro corpo. A livello fisico, è un'attività aerobica paragonabile ad una camminata veloce. Ridere in maniera prolungata, sembrerà strano e impossibile ma ci allena anche gli addominali. Contemporaneamente attiva una produzione biochimica che abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone della stress, e aumenta la produzione di endorfine, un antidolorifico naturale, e di serotonina, l'antidepressivo per antonomasia. Di modi per ridere ce ne sono diversi, dal visionare film comici, alla clowtherapia, ecc. Nel 1995 il medico chirurgo indiano, Madan Kataria, ne ha fatto una disciplina, lo yoga della risata, che è ora diffusa in 120 Paesi del mondo e praticata da oltre 3 milioni di persone. Anche in Italia con incontri nelle scuole, case di riposo, ospedali e aziende. Ci si ritrova e, guidati da trainer, attraverso una serie di esercizi si induce la risata. La risata autoindotta, intenzionale, quasi subito si trasforma in una risata autentica, liberatoria e più profonda.



PALESTRA Body Mind
Augura Buone Feste

GENAZZANO (RM) 00030
Via DONATO BRAMANTE 11 A
Tel: 069579192 Cell: 3392882765
fb bodymind2011



ALBEGGIARE

Mentre era il Sole Pronto a colorare Di giallo il Mondo E a illuminar la Terra Si respirava un'aria In quelle stanze Che sapeva di menta E rosmarino!