

**URBINO**

OGGI E DOMANI A URBINO

**Di scena il buonumore  
per un gran weekend**

— URBINO —

**OGGI E DOMANI** l'Istituto di Medicina Naturale organizza il weekend del buonumore. Tutto il genere umano ambisce al buonumore, per questo l'Istituto, in collaborazione con "Grande Albero Turismo e Cultura", due giorni di benessere e cibo all'agriturismo Ca' Andreana di Urbino: l'obiettivo è aiutare ognuno di noi a riacquistare la naturale capacità di ridere di sé e con gli altri, coinvolgendo i cinque sensi. Durante il weekend, vi sarà la possibilità di riunirsi a 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. I partecipanti verranno stimolati alla risata da animatori professionisti fino a diventare loro stessi protagonisti del buonumore. Nel primo pomeriggio di oggi ci si ritroverà nella struttura ricettiva, verrà consegnato il kit di viaggio e presentato il programma. A seguire, "L'energia del cibo", breve dibattito con la partecipazione della dottoressa Maria Assunta Bordon (psicologa e direttore della Scuola Italiana di Naturopatia). Quindi la cena del Buonumore con cibi che stimolano il buonumore, giochi e animazione coordinata dall'Accademia della Risata di Urbino. Domani, una giornata libera a disposizione per effettuare i percorsi "Strade Belle", viaggio numero 15 "Verso l'antico Passo", toccando Urbino, Sogesta, Acqualagna, Furlo. Informazioni e prenotazioni: Grande Albero Turismo e Cultura, tel. 0722 327858, [info@grandealberoturismo.it](mailto:info@grandealberoturismo.it)