

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”



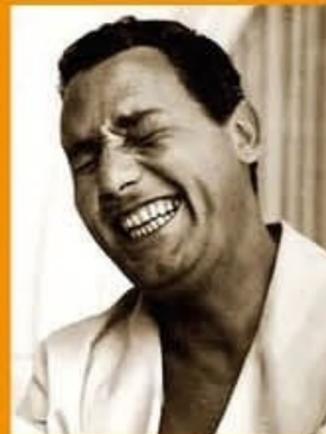
www.agenziaeventi.org

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

## RIDERE PUO' SALVARCI LA VITA

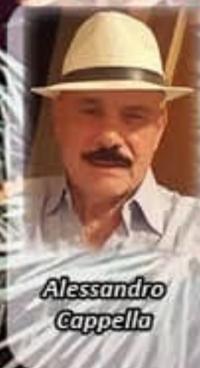
Fonte: GENTE

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 autostima. 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!