

Dal visual training al trucco: corsi al via

Castenedolo

■ Una lunga serie di proposte culturali animeranno palazzo Frera di via Matteotti 9. L'assessorato alla cultura propone infatti «Mi prendo... del tempo». Si parte il 19 febbraio e il 19 marzo alle 20.30 con due lezioni pratiche: la prima di auto-trucco e la seconda in un incontro sulla cura della pelle. Venerdì 23 febbraio, sempre alle



Imparare. I corsi a palazzo Frera

20.30, l'optometrista Chiara Cappuccini, in collaborazione con l'assessorato allo Sport, proporrà «Alleniamoci con gli occhi», una serata a ingresso libero dedicata al visual training ovvero all'allenamento che coinvolge gli occhi e che può aiutare a prevenire disturbi della vista, cefalee e affaticamento da stress. «Obiettivo del visual training è ristabilire l'equilibrio dei muscoli oculari messi a dura prova durante le ore di lavoro o di svago» spiega la relatrice. Il 13 marzo alle 20, infine partirà il corso «Mindfulness: vivere in consapevolezza», scandito in 8 lezioni da due ore ciascuna. Per informazioni al 347/4053014. // E. C.