

Girare a piedi e meditare: è la Giornata della Lentezza

(ccr) Respirare lentamente, meditare, girare a piedi per il paese.

Sono solo alcuni elementi dell'invito alla lentezza che il Comune rivolge ai suoi cittadini. L'occasione è quella della terza giornata mondiale della lentezza in programma lunedì 9 marzo.

Cinque gli inviti alla lentezza proposti dal Comune, dalla banca del tempo e dall'associazione «l'Arte di vivere con lentezza».

Il primo, «Respiramente 1» è in programma alle 10 del mattino, presso la saletta del Centro De André.

Si tratta di un incontro sugli esercizi di rilassamento. Il secondo invito è per le 11, quando è in programma presso il Noir Café il ritrovo per «In cammino».

DALLA BANCA DEL TEMPO ECCO I «COMANDELENTI»

(ccr) Sono dieci le regole stilate dalla Banca del Tempo per la Giornata della Lentezza inzaghesse. Dieci «Comandamenti» per vivere meglio, rispettando di più l'ambiente e vivendo in modo più salutare. Tra le altre cose con i suoi «Comandamenti» la Banca del tempo invita gli inzaghesi a usare meno i mezzi che richiedono energia come l'ascensore e l'auto, preferendo scale e bicicletta in un connubio tra moto, salute e risparmio energetico. Un altro principio che emerge dai Comandamenti, riguarda poi i rapporti con gli altri. Come salutare chi si

incrocia sulla pista ciclabile e sorridere a chi incontriamo. Nei Comandamenti appare fortissima la vocazione ambientalista e quindi l'invito a preferire le borse di tela ai sacchetti di plastica per la spesa, a fare acquisti sotto casa, risparmiando tempo e guadagnandoci in stress. L'invito della Banca del Tempo per vivere in «lentezza» riguarda anche la scelta dell'acqua distribuita dalla Casa dell'Acqua, invece di quella in bottiglia, spegnere il televisore preferendo una passeggiata, e portare gli oggetti che non usiamo, al Mercato dell'Usato.

Un giro a piedi per Inzaghe con cinque soste per ricevere consigli, poesie e suggerimenti per vivere meglio. «Respiramente 2» è il terzo invito per le ore 15,

alla saletta del Centro De André.

Una dimostrazione di tai chi chuan in piazza Maggiore alle 17, sarà il quarto invito intitolato meditazio-

ne in movimento che cederà l'ultimo invito dell'iniziativa, in programma alle 21.30, presso il «Noir Café» dove ci saranno letture e tanghi argentini.