



"La tradizione dice che quando abbracciamo qualcuno in modo sincero, guadagniamo un giorno di vita."
(P.Coelho)

Il 21 gennaio di ogni anno ricorre la Giornata dell'Abbraccio (National Hugging Day). L'idea di questa festa, nata negli Stati Uniti è diventata popolare in tutto il mondo. Appartiene al reverendo Kevin Zaborney, che l'ha introdotta il 21 gennaio del 1986. Zaborney scelse il 21 gennaio come giornata da dedicare agli abbracci perchè aveva pensato che questo periodo, tra le festività natalizie e San Valentino, era avvertito dalla gente come il più triste dell'anno.

Lo sapevi?

Gli abbracci sono un toccasana per la salute: rilasciano ormoni salutari come l'ossitocina (ormone del buonumore), riducono i livelli di stress, fanno bene al sistema cardiovascolare, difendono dalle infezioni e sono in grado di sprigionare emozioni positive.

Allora potremmo dire che la felicità è a portata di un abbraccio. Quindi, cosa aspettiamo...

Maestra Mary
www.maestramaryaltervista.org



IL GIOCO DELL'ABBRACCIO

