



“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** (in inglese: **National Hugging Day**).

L'idea di questa festa, nata negli Stati Uniti, si è diffusa 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 perché aveva pensato che questo periodo, tra le festività natalizie e san Valentino, era avvertito dalla gente come il più triste dell'anno.

Maestra Mary

LO SAPEVI?

Gli abbracci sono un **toccasana** per la salute: rilasciano ormoni salutari come l'**ossitocina** (ormone del buon umore). Riducono i livelli di stress, fanno bene al sistema cardiovascolare, difendono dalle infezioni e sono in grado di prigionare emozioni positive. Allora potremmo dire che la felicità è a portata di un abbraccio! Quindi cosa aspettiamo?

ABBRACCIAMOCI!

Per me un abbraccio è...
