

# VareseNews

## Open day con la Corale Arnatese

**Pubblicato:** Martedì 16 Settembre 2014

Una ricerca condotta dall'università di Goteborg, in Svezia, ha dimostrato che cantare fa bene alla salute. Pare infatti che l'attività canora produca un effetto calmante molto simile a quello ottenuto con lo yoga, col vantaggio di non annoiare e di non richiedere contorsioni e fatica per raggiungere anche solo la semplice posizione del "cane con la testa in giù" (Adho Mukha Svanasana). Oltre a rilassare e ad allontanare lo stress, sembra che il canto corale rafforzi il sistema immunitario, la memoria e allontani la stanchezza. Inoltre, cantare favorirebbe anche il rilascio di ormoni e sostanze importantissime per il nostro benessere, come la serotonina e le endorfine. Dal momento che questa attività richiede respiri profondi, è possibile aumentare l'ossigenazione del sangue, e quindi migliorare la funzionalità cardiaca. Infine, cantare in un coro aumenterà anche la sicurezza in Voi stessi, facendoVi sentire parte di un gruppo omogeneo e unito, e migliorando quindi il Vostro umore.

Non Vi sembra abbastanza per tentare?

**Domenica 21 settembre 2014, dalle ore 14:30 alle ore 17:30, i tre cori della Corale Arnatese sotto la guida dei Maestri Giampaolo Vessella, Monica Balabio, Paolo Mingardi, Luca Orioli, Elena Fratipietro, apriranno le porte della loro sede, sita a Gallarate in via Marco Polo 8, per presentarVi le loro attività e farVi assistere a delle brevi prove. Per entrare nei nostri cori non sono richieste particolari qualifiche e competenze, è sufficiente avere voglia di cantare, di stare in compagnia e di imparare partecipando costantemente alle prove.**

Il coro Lirico, che esegue un repertorio operistico, a cui affianca musica sacra e liturgica, prova il giovedì sera dalle 21:00 alle 23:00.

Il coro Musica et Ludus, che predilige la musica leggera, pop e vocal-jazz trascritta per coro a voci miste, prova il martedì sera dalle 21:15 alle 23:15.

Il coro Voci bianche, dedicato a bambini e ragazzi tra i 6 e i 16 anni, prova il sabato pomeriggio dalle 17:30 alle 19:30.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it