

Dallo yoga alla musica alle ricette la Regione invita i liguri a postare tutorial sulle attività da fare a casa

di **Redazione**

14 Marzo 2020 - 7:16



Genova. Resto a casa e...mi alleno, gioco con i bambini, cucino, leggo, suono, gioco, imparo, ballo, insomma sto bene! Ci sono molte, moltissime cose da fare tra le mura domestiche.

È il momento, in tempi di coronavirus, di riscoprire tutte le attività che si possono tranquillamente svolgere senza uscire di casa, per passare il tempo, allenando il corpo e la mente, rispettando le indicazioni e proteggendo se stessi e gli altri dal contagio: è il modo più rapido per tornare presto alla normalità.

Per questo Regione Liguria sta lanciando, sui propri canali social, l'iniziativa **#restoacasa**: l'invito, rivolto a tutti, è di caricare sui social, con l'hashtag **#restoacasa**, un vostro breve video in cui si racconta la propria giornata in casa o, ancora meglio, un tutorial per dare indicazioni e suggerimenti agli altri: ginnastica, yoga, ricette, giochi per intrattenere i bambini, favole, racconti, canzoni, consigli per una dieta sana, istruzioni per attività che rischiano di andare perdute come il cucito, il macramè o il pizzo, qualunque cosa vi venga in mente per dare suggerimenti e buone idee per passare il tempo a casa.

Oggi non uscire è importante, per la salute di tutti, farlo senza annoiarsi e stando bene è possibile: date una mano a farlo capire, tanti volti noti della nostra regione lo stanno già facendo.

