



Comunità Pastorale San GIOVANNI EVANGELISTA
Parrocchie santi PIETRO e PAOLO in OPERA & san BENEDETTO in NOVERASCO



wonderful ORATORI opera

ORATORIO SANTI PIETRO E PAOLO



CANTIAMO INSIEME LA LODE AL SIGNORE

CI TROVIAMO PER IMPARARE INSIEME I CANTI CHE ESEGUIREMO NEL

PRESEPE VIVENTE

CHE SARÀ DOMENICA 14 DICEMBRE IN CHIESA ALLE ORE 16.00
IN COLLABORAZIONE CON I GENITORI E I BAMBINI/E DELL'ASILO NIDO HOBBIVILLE

Cantare insieme la lode al Signore è un modo per conoscerlo
e per vivere cose belle insieme, bambini/e e adulti.

Proposta rivolta a tutte le famiglie, genitori e bambini/e, dell'Iniziazione Cristiana.

[gruppi Cana 1° primaria, Tiberiade 2° primaria, Cafarnao 3° primaria, Betsaida 4° primaria, Betania 5° primaria]

È il modo con il quale ci prepariamo al Santo Natale. Vi aspettiamo.

GLI APPUNTAMENTI IN ORATORIO SONO:

LUNEDI 24 NOVEMBRE ore 17.30 - 18.15 circa
MERCOLEDI 26 NOVEMBRE ore 17.15 - 18.00 circa
LUNEDI 1 DICEMBRE ore 17.30 - 18.15 circa
MERCOLEDI 3 DICEMBRE ore 17.15 - 18.00 circa
MERCOLEDI 10 DICEMBRE ore 17.15 - 18.00 circa
SABATO 13 DICEMBRE ore 15 - 16.00 circa. prove generali

DOMENICA 14 DICEMBRE ore 16.00 **PRESEPE VIVENTE**

E ricorda che Cantare insieme porta numerosi benefici per la salute fisica, emotiva e sociale, tra cui la riduzione dello stress grazie al rilascio di endorfine, il miglioramento dell'umore e della connessione sociale, e il potenziamento delle funzioni cognitive come memoria e concentrazione. Cantare in gruppo può anche rafforzare il senso di appartenenza e creare un forte senso di comunità.

BENEFICI FISICI

Riduzione dello stress: Il canto corale abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e aumenta le endorfine, migliorando l'umore e il benessere fisico generale.

Miglioramento della circolazione: L'attività di canto può migliorare la circolazione sanguigna.

Esercizio fisico: Cantare, soprattutto durante esibizioni, stimola i muscoli, brucia calorie e migliora la postura.

Potenziale effetto sulla longevità: Una ricerca ha collegato il canto corale a una maggiore aspettativa di vita.

BENEFICI EMOTIVI E PSICOLOGICI

Miglioramento dell'umore: Il rilascio di endorfine provoca sensazioni di felicità ed euforia.

Gestione delle emozioni: Cantare insieme aiuta a gestire ansia, insicurezze e timidezza, e permette di esprimere emozioni che altrimenti resterebbero sopite.

Combattimento alla depressione: È stato dimostrato che il canto corale può essere un valido supporto nel trattamento della depressione, come nel caso di progetti per mamme post-parto.

BENEFICI COGNITIVI

Potenziamento della memoria e della concentrazione: La pratica corale stimola il cervello, rafforzando memoria e concentrazione.

Sviluppo cognitivo: Il canto può migliorare le capacità attenteive e di problem-solving.

BENEFICI SOCIALI E RELAZIONALI

Sviluppo delle competenze sociali: Il canto corale è un ottimo strumento per la crescita sociale, migliorando le abilità collaborative e il senso di responsabilità individuale all'interno del gruppo.

Senso di appartenenza e comunità: Creare armonia con altri genera una forte sensazione di appartenenza e un senso di comunità, contribuendo a contrastare l'isolamento sociale.

Inclusione e tolleranza: La musica è un linguaggio universale che promuove l'inclusione, e il canto insieme insegnare a valorizzare le diversità e a collaborare per un obiettivo comune.

**Oltre che, attraverso i canti, entrare nel mistero di Dio
Conoscendo meglio Gesù e la sua Chiesa**

**J personaggi
del nostro
Presepe**



**Colora, incolla stoffe, Alluminio...
sugli angeli.
Ritagliali e portali in chiesa
domenica prossima.**

