



**Ofrecerán claves para defendernos del estrés urbano
en conversatorio *Esto también es Venezuela***

Este 18 de mayo tendrá lugar la cuarta cita de estos encuentros en los que se reflexiona sobre la ciudad y los ciudadanos. El teatro, la música urbana y las letras, fueron los temas de los eventos anteriores. La actividad, patrocinada por Banesco, forma parte del Presupuesto Participativo con la Comunidad de Colinas de Bello Monte

No estamos viviendo tiempos fáciles. Los caraqueños viven agobiados por distintos elementos de la cotidianidad, lo cual dificulta la convivencia y reduce la calidad de vida. Sin embargo, hay personas que piensan, escriben, enseñan y se organizan para ayudar a los caraqueños a mantener la psique y el espíritu fuertes y saludables, para que sean menos vulnerables a la angustia y más capaces de sentirse bien.

Sobre este tema tratará el cuarto foro "Esto También Es Venezuela" que tendrá lugar en los espacios de Ciudad Banesco este 18 de mayo a partir de las 10:00 a.m.; la entrada es gratuita y se permitirá el ingreso hasta agotar la capacidad de la sala. Los asistentes pueden estacionar en Ciudad Banesco.

Rafael Osío Cabrices, moderador de estos encuentros, indicó que en esta oportunidad participarán el psiquiatra Héctor Gómez, director de la fundación Singularidad y autor de "*¿Quién dijo miedo?*", quien hablará de lo que se puede hacer para que la psique resista los embates de la realidad; Marina Tirado, directora del Centro Zen Bodaishin de Caracas, contará cómo meditar y adentrarse en la filosofía del budismo zen; y, finalmente, Pedro Luis Otero, uno de los más prestigiosos profesores de yoga en la capital venezolana, organizador de varias iniciativas de meditación en espacios públicos, contará los beneficios del yoga para el cuerpo y el espíritu.

"Esto también es Venezuela", producido por Cyngular, es un programa de tertulias que espera dar apenas una muestra de los logros que toda clase de creadores, promotores, especialistas y ciudadanos comunes están desarrollando en distintos ámbitos de la vida nacional para hacer de éste un país mejor.

En su primera etapa, que prevé doce conversatorios, recorrerá las artes, el deporte, la ciencia, la conservación y otros terrenos para las grandes ideas.

El primer foro, sobre la música popular, contó con Félix Allueva, Juan Carlos Ballesta, Daniel Esparza y Álvaro Paiva; el segundo, sobre la literatura, con Ulises Milla, Luis Yslas y Francisco Suniaga. El tercero, sobre el teatro, reunió con su público a Moisés Guevara, Luigi Sciamanna, Héctor Manrique y Javier Vidal.

Los interesados podrán seguir los anuncios en los medios, en los canales de Banesco Banco Universal y mediante el hashtag en Twitter #EstoTambiénEsVenezuela.

La noticia está disponible en nuestro Blog en el link: <http://ow.ly/I1Rg1>



