

COMUNICATO STAMPA

IO DONNA LANCIA DUE NUOVI PODCAST DEDICATI A SALUTE E BENESSERE
“IL BENE CHE MI VOGLIO” di Eliana Liotta da sabato 16 ottobre
e “YOGA THERAPY” di Sayonara Motta da venerdì 22 ottobre

Gratis su iodonna.it due serie di dieci appuntamenti ciascuna
Scaricabili anche sulle app di Spreaker, Spotify, Apple Podcast e Google Podcast

Milano, 14 ottobre 2021 - **iO Donna**, il settimanale femminile del *Corriere della Sera* diretto da Danda Santini, attivo nella produzione di podcast ormai dal 2019, dopo il grande successo della serie *God save The Queen*, rilancia gli appuntamenti da ascoltare per le sue lettrici e i suoi lettori.

I podcast **“Il bene che mi voglio”** della giornalista e scrittrice best seller **Eliana Liotta** sono racconti d'autore che prendono spunto dalle scienze della vita e della salute e saranno on line a partire da **sabato 16 ottobre**.

“Yoga Therapy” di Sayonara Motta, invece, è un vero e proprio corso di yoga da ascoltare e mettere in pratica, on line **da venerdì 22 ottobre**. Entrambe le serie podcast saranno **disponibili gratuitamente su iodonna.it** e sulle App di Spreaker, Spotify, Apple Podcast e Google Podcast.

“In questo momento, ancor più che in passato, l’esigenza di stare bene, di ritrovare una vita ricca sana e luminosa è quasi un imperativo per ciascuno di noi.” – **spiega la direttrice Danda Santini** – “Ecco perché abbiamo pensato sia utile fornire degli spunti che arricchiscano la quotidianità di ciascuno, che allevino lo stress del lavoro e riattivino un circolo virtuoso tra corpo, mente e respiro.”



L’autrice della serie **“Il bene che mi voglio”** è Eliana Liotta che firma un’ apprezzata rubrica su *iO Donna*, oltre a essere saggista (per *La nave di Teseo*), direttrice di collana editoriale nel gruppo Marsilio-Feltrinelli e docente di Editoria scientifica all’Università Vita-Salute San Raffaele. Nei suoi podcast, unici nel panorama italiano, racconta storie che prendono spunto dalle scienze della vita e della salute, mostrando quanto le ricerche di nutrizione, di immunologia o di genetica possano aiutare tutti noi a stare meglio nella vita di ogni giorno.

La prima puntata sarà on line sabato 16 ottobre.

Il podcast di **Sayonara Motta, Yoga Therapy**, affronta invece aspetti importanti della salute della mente, il ruolo dell’ansia nella nostra vita e, attraverso la pratica yoga offre a lettrici e lettori efficaci strumenti di contrasto. Laureata in Scienze Motorie e yoga leader con un master di Yoga Therapy conseguito negli Usa, la Motta guida delle vere e proprie lezioni con una parte pratica meditativa per imparare le tecniche utili ad autoregolarsi, accrescere la consapevolezza e superare fasi delicate della vita, conoscendo meglio se stessi. **La prima puntata sarà on line venerdì 22 ottobre.**



L’iniziativa sarà sostenuta da una campagna multicanale realizzata da *Hi! Comunicazione* e pianificata sui mezzi **RCS**.