



## ¿Por qué está de moda la lanaterapia?

- La lanaterapia es la acción de tejer con el fin de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo
- Entre los beneficios de tejer se encuentra una mejora en la concentración y el desarrollo de la creatividad
- Practicar esta actividad en grupo ayuda a crear lazos con las personas y refuerza el sentimiento de aceptación

**Ciudad de México, a 26 de abril de 2017.** Tejer es una actividad que se realiza desde hace cientos de años y se mantiene vigente en nuestros días ya que no solo permite a las personas elaborar prendas de vestir y accesorios para el hogar, sino también ofrece una oportunidad de negocio desde casa. No obstante, su popularidad ha crecido de forma considerable en los últimos meses debido a que es vista como una terapia para reducir el estrés y la tensión, así como para favorecer el bienestar emocional, de ahí que sea conocida en varios países como lanaterapia.

“Esta práctica contribuye a relajar tanto el cuerpo como la mente, nos ocupa y nos despreocupa. Cuando tejemos, dejamos de pensar en asuntos complicados y enfocamos nuestra atención a los colores, al trabajo que estamos realizando y a lograr un buen producto final”, explica Paty Vargas, directora de la empresa Paty Vargas Arte en Lana.

Tejer una hora diaria ayuda a mejorar la coordinación cerebral, estimula la concentración, favorece la agilidad mental y despierta la creatividad, además de que relaja, disminuye la ansiedad y fomenta el buen humor. Una vez que se termina la pieza en cuestión, genera un sentimiento de satisfacción en las personas.

Aun cuando esta actividad se considera exclusiva de las mujeres, cada vez son más los hombres que dedican tiempo al tejido, y especialistas recomiendan que sea practicada también por niños, pues contribuye a que escriban mejor y sean más hábiles con los proyectos manuales.

Si bien es común que las personas realicen esta práctica de forma individual en casa, en fechas recientes han proliferado los grupos que se reúnen para tejer, ya que de esta manera pueden aprender sobre nuevos tipos de tejido, compartir técnicas e interactuar con las personas. “Compartir tiempo con otros refuerza nuestro sentimiento de aceptación y pertenencia. Tejer en grupo es una oportunidad para platicar sobre temas de interés, ventilar nuestros problemas y aprender al mismo tiempo”, señala la directora de Paty Vargas Arte en Lana.

Todos los insumos y herramientas necesarias para comenzar a practicar esta relajante actividad podrán encontrarse del **17 al 20 de mayo** en la edición 26 de **Expo Mercería y Manualidades**, el encuentro de fabricantes, proveedores y distribuidores más destacado del mundo de las manualidades en la capital del país, que reúne a más de 250 empresas líderes del sector. La sede de este importante evento será el **World Trade Center de la Ciudad de México**.

#### **Acerca de 26a Expo Mercería y Manualidades.**

**26ª Expo Mercería y Manualidades** se llevara a cabo del 17 al 20 de mayo de 2017 en el WTC CDMX, ofrecerá a expositores y visitantes una oportunidad única para hacer negocios, contando con un gran número de proveedores con los que se podrá tratar de manera directa. Se exhibirán artesanías, maquinaria, telas, pinturas, pinceles, cerámica, materiales para joyería y revistas especializadas, entre otros. Estará abierta al público de las 10:00 a las 20:00 horas.

Para mayor información visite la página: [www.expomanualidades.info](http://www.expomanualidades.info)

#### **Acerca de Tradex Exposiciones**

Tradex Exposiciones, con más de 30 años de experiencia en la organización de exposiciones y eventos especiales, manejando principalmente cinco nichos: alimentos y bebidas, diseño e interiorismo, decoración, belleza y manualidades.

Además, ofrece consultoría en producción de exposiciones y congresos: desarrollo de concepto, diseño de imagen, y promoción, así como telemarketing, operación y logística. La misión de Tradex Exposiciones es fortalecer industrias y abrir nuevos mercados en sectores especializados.

Para mayor información visita la página: [www.tradex.mx](http://www.tradex.mx)

#### **Contacto de prensa**

Claudia Orozco

Relaciones Públicas Tradex Exposiciones

[prensa@tradex.com.mx](mailto:prensa@tradex.com.mx)

[corozco@tradex.com.mx](mailto:corozco@tradex.com.mx)

Tel: 56044900 Ext. 159 Cel: 5548115322