

con il patrocinio di

Milano



Comune  
di Milano



Consiglio  
di Zona 6



In collaborazione con

Società Agricola Fedeli



Fattoria Didattica  
Cascina Battivacco alla Barona

# YOGA in CASCINA



## DOMENICA 20 MARZO

dalle ore 10 alle ore 13

presso CASCINA BATTIVACCO via Barona 111

*una mattina per praticare YOGA nel granaio*

*passaggiare nel silenzio della campagna*

*gustare i prodotti della nostra terra*

Iscrizione: tel. 348.2602607, lasciatirespirare1@hotmail.it

# YOGA in CASCINA

## apriti alla primavera

### La natura germoglia



*La primavera è la stagione della creazione della vita di tutti gli esseri viventi, quando gli alberi cominciano a crescere e a segnare nei loro "anelli" il passaggio delle stagioni. Noi siamo come questi alberi, cioè un insieme di forze di cielo e terra, di acqua e di aria. Quando l'essere umano è ben radicato e flessibile, è forte e attraversa il ciclo vitale in salute, di stagione in stagione.*

*Se per la natura questa transizione sembra avvenire con estrema facilità, per noi esseri umani non è spesso facile affrontare i cambi di stagione, soprattutto quello dall'inverno alla primavera. E se si vive in città.*

*Ecco allora che lo yoga in cascina, portando un contatto diretto con gli elementi, può aiutare ad aprirsi e lasciarsi andare al ritmo della natura, per una salute del corpo e della mente, in armonia con le stagioni*

### Programma di Domenica 20 Marzo 2011

Ore 09.45 - registrazione e welcome tea: la tisana della Primavera

ore 10.00 - la primavera nella natura: conoscere le stagioni nel Parco Agricolo Sud

Ore 10.30 - **YOGA**: la primavera nella natura e nel nostro corpo:

-gli esercizi di **kriya** (tecnica di purificazione e di **pranayama** (respirazione))

-la pratica di **YOGA RATNA: vasant namaskara** (il saluto alla primavera)

-il **massaggio della primavera**

-la **meditazione** guidata (se possibile in esterno)

Ore 12 - Aperitivo, con **degustazione dei prodotti di stagione** e consigli in cucina, per un'alimentazione naturale

I percorsi e gli esercizi di Yoga proposti sono accessibili a tutti: per chi già pratica o per chi vuole avvicinarsi per sciogliere le tensioni, risvegliare le energie, migliorare la mobilità articolare, allungamento muscolare e la postura.

*Quota di iscrizione per l'incontro: euro 80*

con il patrocinio di

Milano



Comune  
di Milano



Consiglio  
di Zona 6



In collaborazione con

Società Agricola Fedeli



Fattoria Didattica  
Cascina Battivacco alla Barona

# YOGA in CASCINA



## Quattro mattine di yoga nel Parco delle risaie

20 Marzo: "Apriti alla Primavera. La natura germoglia"

29 Maggio: "Estate, fuoco della gioia. L'esplosione della natura"

18 Settembre: "Leggeri come le foglie dell'Autunno. La festa del raccolto"

18 Dicembre: "Prepararsi all'inverno. La quiete della terra"

Gli eventi sono aperti a tutti, previa prenotazione (tel. 3482602607, [lasciatirespirare1@hotmail.it](mailto:lasciatirespirare1@hotmail.it)) e ad esaurimento posti

iscrizione in loco con quota associativa (euro 80 per ogni incontro)

presso **CASCINA BATTIVACCO** via Barona 111