con il patrocinio di



Comune di Milano



Consiglio di Zona 6



In collaborazione con

Società Agricola Fedeli



Fattoria Didattica Cascina Battivacco alla Barono

YOGA in CASCINA



DOMENICA 20 MARZO

dalle ore 10 alle ore 13

presso CASCINA BATTIVACCO VÍA BARONA 111

una mattina per praticare YOGA nel granaio passeggiare nel silenzio del la campagna

gustare i prodotti della nostra terra

Iscrizione: tel. 348.2602607, lasciatirespirare1@hotmail.it

YOGA in CASCINA

apriti alla primavera

La natura germoglía



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 transízíone sembra avveníre con estrema facílità, per noi esserí umaní non è spesso facíle 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 esercízi di kriya (tecnica di purificazione e di pranayama (respirazione)
- -la pratica di YOGA RATNA: vasant namaskara (il saluto alla primavera)
- íl massaggio della primavera
- -la meditazione guidata (se possibile in esterno)

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

I percorsí e glí esercízí dí Yoga propostí sono accessíbili 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.

Quoto di iscrizione per l'incontro: euro 80

con il patrocinio di





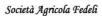
Comune dı Mılano



Consiglio di Zona 6



In collaborazione con





Fattoria Didattica Cascina Battivacco alla Barona





Quattro mattine di yoga nel Parco delle risaie

20 Marzo: "Aprítí 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"

Glí eventí sono apertí a tuttí, prevía prenotazione (tel. 3482602607, <u>lasciatirespirare1@hotmail.it</u>) e ad esaurimento postí

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

presso CASCINA BATTIVACCO VÍA BAYONA 111