

Domenica 25 settembre 2011
YOGA IN CASCINA
Cascina Caremma di Besate (MI)

*Una giornata in campagna per sciogliere le tensioni
e contemplare il paesaggio agreste,
mangiando i prodotti che la nostra terra offre.
Nel rispetto di ciò che ci circonda.*



Un percorso di conoscenza che attraversa i sensi e tende all'equilibrio. Da vivere con corpo, mente, spirito, in totale **armonia con la bellezza della natura.**

L'associazione **Sinapsi** e **Cascina Caremma** danno la possibilità di vivere un'esperienza unica: una giornata da dedicare a se stessi, praticando Yoga, riflettendo sulla meraviglia e la sacralità del paesaggio agreste e mangiando i prodotti sani e naturali della nostra terra.

Un viaggio meraviglioso per **risvegliare le energie, ritrovare un benessere generale e un maggiore equilibrio** tra uomo, natura, e dunque, anima.

PROGRAMMA:

ORE 9.30 ARRIVO E WELCOME COFFEE

ORE 10.00 RISVEGLIARSI CON L'HATHA YOGA

Una lezione per chi già pratica o per chi vuole avvicinarsi alle tecniche psicofisiche dello Yoga (posture, respirazione, rilassamento) per sciogliere le tensioni, risvegliare le energie, migliorare la mobilità articolare, l'allungamento muscolare e la postura. Nel pomeriggio saranno affrontati approfondimenti di posture, pranayama e meditazione: per vivere pienamente l'esperienza yogica.

ORE 12.00 PAUSA CON APERITIVO BIO

ORE 12.30 PERCORSO BENESSERE IN SPA

Un viaggio in tappe alla scoperta del proprio equilibrio interiore, da vivere nella zona acquatica (water walking, fontana cervicale, doccia scrub, idro seat...) e nella zona relax (sauna, bagno di vapore, doccia aromatica, tisana relax...).

ORE 14.15 PRANZO BIO-VEGETARIANO

Menu completo con prodotti biologici locali a filiera zero, coltivati nelle nostre terre.

COSTI

68 euro (62 euro per iscrizioni entro il 15 agosto)

E INOLTRE...

Presso la Cascina Caremma è anche possibile pernottare e prenotare diversi trattamenti aggiuntivi. Per visualizzare i luoghi e conoscere i servizi della cascina: www.caremma.com

INFO E ISCRIZIONI



Associazione Sinapsi

Via Machiavelli 5 – Abbiategrasso (MI)

Tel. 3407120221

info@sinapsionline.net

www.sinapsionline.net

I percorsi e gli esercizi proposti sono accessibili a chiunque, di qualunque età.

Posti limitati, prenotazione obbligatoria.