

25 SETTEMBRE 2011

**SINAPSI**  
artigiani del corpo

Cascina  Casemina  
CASCINA CASEMINA  
S.p.A.

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.

# yoga in cascina

Pratica Yoga, menu bio-vegetariano, benessere  
e percorsi guidati per riflettere sugli elementi naturali.



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.

**P** **RO** **GR** **A** **M** **M** **A** **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 dello Yoga per sciogliere le tensioni, risvegliare le energie, respirare bene, migliorare la mobilità e l'allungamento muscolare.

**ORE 12.00 APERITIVO BIO**

**ORE 12.30 PERCORSO BENESSERE IN SPA**

Un viaggio in tappe alla scoperta del proprio equilibrio interiore da vivere nella zona acquatica e nella zona relax del centro benessere.

**ORE 14.15 PRANZO BIO-VEGETARIANO**

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

**INFO e ISCRIZIONI**

68 euro

(62 per chi si iscrive entro il 15 agosto 2011).

Posti limitati,  
prenotazione  
obbligatoria

Tel. 3407120221

[info@sinapsionline.net](mailto:info@sinapsionline.net)

[www.sinapsionline.net](http://www.sinapsionline.net)

Cascina Caremma  
Besate (MI)

[www.caremma.com](http://www.caremma.com)