

Insieme per il Bosco

CONOSCERE, AMARE, CUSTODIRE, VALORIZZARE

* **Bosco delle Querce**

Parco Naturale Regionale

PERCORSO DI BENESSERE AL BOSCO

INCONTRI CHE FANNO BENE AL CORPO E ALLA MENTE

Dieci incontri per principianti e non con professionisti specializzati in discipline olistiche: yoga, shiatsu, meditazione, danza africana, drum circle

SAB 20
GEN

H 16.00 < 18.00 con *Alice Monti e Giorgia Rota*

Yoga & Naturopatia movimento del corpo e rimedi dalla natura, per sostenere energia e difese immunitarie, durante i mesi freddi

VEN 2
FEB

H 20.00 < 21.30 con *Marco Gazzetta*

Laboratorio di Shiatsu sperimentare il tocco con semplici tecniche base da praticare tra i vari partecipanti

DOM 25
FEB

H 15.00 < 16.00 con *Simone Tagliabue*

Introduzione alla meditazione Vipassana come la meditazione può essere un prezioso strumento di benessere nella vita quotidiana, con sottofondo di Handpan suonato dal vivo

VEN 1
MAR

H 20.00 < 21.30 con *Marco Gazzetta*

Laboratorio di Shiatsu sperimentare il tocco con semplici tecniche base da praticare tra i vari partecipanti

SAB 23
MAR

17.00 < 18.00 con *Alice Monti*

Yin yoga come migliorare e preservare mobilità e flessibilità, fondamentali per un corpo sano

DOM 14
APR

H 15.00 < 16.00 con *Simone Tagliabue*

Meditazione guidata "i 7 Chakra" con sottofondo di Handpan suonato dal vivo

SAB 4
MAG

H 16.00 < 17.00 con *Alice Monti*

Yoga & rilascio miofasciale due strumenti profondamente distensivi, per sciogliere efficacemente tensioni e rigidità

DOM 19
MAG

H 16.00 < 18.00 con *Nirvana Mantra*

Gruppo musicale per praticare Kirtan il canto dei mantra di tradizione indiana

DOM 9
GIU

H 16.00 < 17.30 con *Sara Sole*

Laboratorio di Danza Africana con percussioni suonate dal vivo

SAB 29
GIU

H 15.00 < 16.30 con *Vincenzo Vona*

Drum Circle cerchio di percussioni, aperto a tutti. Il ritmo dei tamburi come strumento di radicamento e connessione con la terra

Ingresso libero con donazione; **prenotazione obbligatoria**. E' consigliato abbigliamento comodo. Portare un tappetino, eventualmente cuscini e coperta. Gli incontri si terranno presso il **Centro Visite del Bosco delle Querce di Seveso e Meda, via Ada Negri snc Seveso**.

Info e iscrizioni: ilboscodellequerce@gmail.com

ideato da

con il contributo di

