

**VENERDI 30 MARZO 2018 - ORE 20:00**

## **YOGA E MEDITAZIONE CON LA LUNA PIENA NEL PARCO DEL TICINO**

Accompagnati da una guida naturalistica ed escursionistica del Parco del Ticino, percorreremo un sentiero alla portata di tutti, fino a inoltrarci nel cuore del parco sulle rive del Fiume Azzurro.

Nel rispetto della natura ci lasceremo trasportare dai nostri sensi, accolti dai suoni della vita notturna, guidati dal chiarore della luna piena e dal profumo del bosco. Giungeremo sulle rive del fiume dove ci raccoglieremo per la pratica meditativa del Plenilunio dell'Ariete.

Durante la Meditazione saremo trasportati dallo scorrere delle acque e dal suo dolce suono, prendendo sempre più contatto con l'energia della terra e della natura attorno a noi. Durante la meditazione verrà trattato l'argomento astrologico dello zodiaco così com'è stato tramandato dall'antica sapienza.

Punto di ritrovo: ore 20:00 nel parcheggio di Via Tommaso Grossi Cuggiono (MI). Si consiglia un abbigliamento comodo, scarpe adatte alla camminata nel bosco, una torcia. All'evento possono partecipare massimo 30 persone.

L'iniziativa prevede un contributo di euro 10,00

### **Info e Iscrizioni**

Associazione Namastè  
Yoga Meditazione e Benessere  
Via Tommaso Grossi, 24  
Cuggiono (MI)  
Tel. 339 3080984  
namaste@yogameditazionebenessere.it  
www.yogameditazionebenessere.it

Un'iniziativa di



Con il Patrocinio del  
Comune di Cuggiono



Con il Patrocinio di

