

# Escursione Notturna

**MERCOLEDÌ 27 GIUGNO 2018 - ORE 21:00**

## 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.

Si tratta di una escursione sensoriale notturna. Alcune brevi spiegazioni naturalistiche saranno accompagnate da momenti di rilassante e riflessivo silenzio. L'odore della resina, la morbidezza del muschio, il respiro della foresta, il canto degli uccelli; tra questi alberi che sembrano toccare il cielo ci si sente piccoli e si risvegliano i sensi ed un istinto arcaico. Sino a giungere sulle rive del fiume dove ci raccoglieremo per la pratica meditativa del Plenilunio del Cancro.

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.

Il percorso, facile ma essendo in notturna è adatto ad un pubblico adulto, è su strada sterrata con un leggero dislivello (circa 50 mt). Si consiglia abbigliamento e scarpe adatte alle attività all'aria aperta, tappetino yoga e una torcia per illuminare il sentiero.

Durata 2.30 h, la lunghezza percorsa è di circa 5 km circa.

Mercoledì 27 Giugno 2018 ore 21:00 nel parcheggio di Via Tommaso Grossi – Cuggiono (MI).

Ritrovo alle ore 20.45 per completare le iscrizioni. La partenza è prevista per le ore 21:00.

Rientro per le ore 23.30 circa.

All'evento possono partecipare massimo 30 persone.

L'iniziativa prevede un contributo di euro 10,00 - Per partecipare è richiesta l'iscrizione al seguente link:  
<https://www.yogameditazionebenessere.it/it/about/associazione-namaste-yoga-meditazione-e-benessere>

### 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

