

ESCURSIONE NOTTURNA e CENA IN AGRITURISMO



VENERDI' 23 NOVEMBRE 2018 - ORE 19:00

YOGA, MEDITAZIONE e CENA 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.

Si tratta di un'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 gli alberi che sembrano toccare il cielo, ci si sente piccoli, si risvegliano i sensi e un istinto arcaico.

Giunti nei pressi dell'Agriturismo Valticino ci raccoglieremo per la **pratica meditativa** e per le **posizioni yoga**, prendendo sempre più contatto con l'energia della terra e della natura attorno a noi.

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo, di portare un tappetino yoga e una torcia per illuminare il sentiero. Lo scopo principale di questa escursione è il contatto con noi stessi e la natura che ci circonda. Al termine dell'escursione raggiungeremo l'Agriturismo Valticino per assaporare un Menù degustazione con prodotti biologici e del Territorio.

Informazioni aggiuntive: La durata del percorso è di 2.00 h e la lunghezza di circa 4 km.

Contributo evento: Per i soci in regola con l'iscrizione all'anno 2018/2019 è di € 10,00, per i nuovo iscritti il contributo è di € 15,00. Il Costo della Cena nell'Agriturismo Valticino è di € 15,00.

Per info e iscrizioni: ww.yogameditazionebenessere.it - sezione Eventi

Email: namaste@yogameditazionebenessere.it - Tel: 339.3080984

Associazione Namastè: via Tommaso Grossi 24 - Cuggiono (MI)

Programma Evento:

Venerdì 23 Novembre h. 18:45

Ritrovo: Parcheggio via T. Grossi 24, Cuggiono

H 19:00 spostamento nel Parco del Ticino

Dopo l'escursione: Cena in Agriturismo

Partecipanti: massimo 30 persone



Programma Cena - Menù a 15 €:

"Agriturismo Valticino"

Primo piatto: Riso Carnaroli ai mirtilli

Secondo piatto: Degustazione di Formaggi

Bevande: Acqua e 1 bicchiere di Vino

Per finire: Caffè e Dessert



Con il Patrocinio di



Sviluppo Sostenibile:
tutela della biodiversità e dell'ambiente,
qualità della vita

