

Yoga, arte e amicizia: Il Laboratorio ti accoglie così

Pubblicato: Martedì 30 Agosto 2011



A Varese, sul trafficatissimo viale Valganna c'è un luogo di pace e tranquillità. Lasci l'auto nel comodo parcheggio interno, sali le scale e ti lasci alle spalle lo stress, il traffico, il rumore e puoi finalmente dedicarti a te stesso.

Il Laboratorio, in viale Valganna 16, è **un'associazione culturale e sportiva** dove si possono praticare antiche discipline per l'armonia del corpo e dello spirito, dallo yoga al tai-chi, dal reiki al qi-gong, ma che offre anche atelier di pittura e ceramica raku, corsi di pilates e bio danza, stage di teatro e tante altre attività, tutte mirate a trovare o ritrovare l'equilibrio psicofisico, con un approccio olistico alla persona.

"Vogliamo portare la filosofia dello yoga e del benessere spirituale nella vita quotidiana delle persone – spiegano i fondatori dell'associazione – Il Laboratorio offre dunque spazi e aule dove si tengono i diversi corsi, ma anche spazi comuni dove ci si può incontrare, organizzare momenti di scambio culturale, ma anche mostre, incontri pubblici, presentazioni di libri e tanto altro".

Le proposte dell'associazione sono davvero molte e spaziano dai corsi ai laboratori, dalle gite in località di particolare interesse ambientale o culturale alle escursioni in barca a vela. Ci sono corsi di massaggio neonatale e yoga per le mamme, ma anche i momenti creativi nel "Closlieu", secondo l'approccio libero all'arte ideato da Arno Stern.

L'approccio è sempre quello della ricerca del benessere, inteso non in senso materiale, ma in senso spirituale e fisico e l'attenzione è tutta rivolta alla persona e alle sue esigenze. Lo spazio è attrezzato per l'accesso di persone con disabilità.



Nell'ambito delle molte attività del Laboratorio, è stato aperto anche **Yoga Store**, un piccolo affascinante negozio dove si possono trovare tutte le attrezzature tecniche per la pratica delle varie discipline proposte dall'associazione: abbigliamento in cotone bio, materassini e cuscini in materiali naturali, ma anche gioielli indiani in argento e pietre

ture, prodotti per la cura del corpo e oggettistica per la casa, tutto caratterizzato da materiali di qualità, provenienza certa e dal buon gusto di Antonella, che gestisce lo spazio Store scegliendo i prodotti con un'attenta selezione. E per i soci del Laboratorio, tutto è scontato del 10%.

“Anche gli iscritti di altre associazioni convenzionate con noi possono usufruire di sconti e promozioni – ricorda Antonella, responsabile del negozio e tra i fondatori dell'Associazione – E anzi, invitiamo anche le altre associazioni a venirci a trovare, proprio perché siamo aperti a collaborazioni e scambi con tutte le realtà che operano sul territorio e desideriamo allargare sempre di più la rete di contatti con chi lavora come noi, avendo a cuore il benessere collettivo”.



Associazione culturale "Il Laboratorio"



Yoga Store

viale Valganna 16 – Varese
tel. 0332 285 983
www.illaboratorio.org
www.yogastore.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it