

VareseNews

“Estate in armonia”, incontri a Villa Della Porta Bozzolo

Pubblicato: Martedì 12 Giugno 2012

Per l'estate 2012 il Fondo Ambiente Italiano ha pensato a una nuova, originale proposta per il tempo libero, in grado di coniugare la visita all'affascinante Villa Della Porta Bozzolo e la cura del benessere fisico e interiore. **Dal 22 giugno al 15 settembre 2012** – da mercoledì a domenica – lo splendido parco di Villa Bozzolo, proprietà del FAI a Casalzuigno (VA), ospiterà infatti il ciclo **“Estate in armonia”**, trasformandosi per l'occasione in una palestra en plein air dove visitatori di ogni età potranno sperimentare, immersi nella quiete, diverse attività dello “star bene” circondati da una vegetazione rigogliosa, tra roseti, ortensie in fiore, limoni, etc.

Molto ricco il programma degli appuntamenti, che verranno proposti quotidianamente durante l'intero ciclo della manifestazione: **dagli incontri dedicati all'alimentazione sana e naturale alle pratiche di rigenerazione del corpo e dello spirito, dalle ricette di bellezza “fai da te”** ai metodi per guarire dolori e fastidi muscolari, dalle più apprezzate discipline fitness ai massaggi, in un'armoniosa fusione fra tradizione orientale e occidentale. La giornata inizierà con il Wake Up Morning, un'ora dedicata al riequilibrio corporeo grazie a movimenti dolci accompagnati dalla musica, si proseguirà con una piacevole lezione di Pilates all'aria aperta per concludere poi la mattinata con un aperitivo naturale a base di spremute fresche e snack biologici servite presso “La Locanda del Baco da Seta”, il bar-ristorante della Villa.

Inoltre, ogni sabato verranno organizzati tanti altri incontri, tenuti da esperti, dedicati al benessere e all'armonia: tra le tematiche che verranno approfondite anche la Naturopatia, per imparare a prendersi cura del corpo con prodotti naturali, e la Chiropratica, per indagare le terapie per curare dolori molto diffusi, come il mal di schiena. Chi vorrà avvicinarsi alle discipline orientali potrà scegliere tra numerose lezioni all'aperto di Thai chi chuang, Qi gong, Yoga, Meditacopo, mentre chi desidera invece un'attività motoria più impegnativa avrà a disposizione corsi di Circuit Training, Tonificazione o Stretching posturale. Per la “ginnastica” dell'anima saranno previste sessioni di insegnamento di Tecniche di respirazione e consapevolezza corporea, Emotional Freedom Techniques, Mandala, I 5 Tibetani, etc.

Grande attenzione sarà rivolta anche alle mamme: non solo è stato pensato uno speciale corso di MammaFit, un allenamento mirato da fare in compagnia dei propri neonati, ma verrà attivato anche un servizio di baby sitting all'interno della Villa. Le mamme che vorranno partecipare a lezioni e incontri potranno quindi, in contemporanea, lasciare i loro bambini a esperti animatori che li intratterranno con sessioni di Biodanza, Giocoleria e Yoga per bimbi.

Nel corso delle settimane il programma verrà arricchito anche con cene a tema, serate dedicate alle Costellazioni Familiari e ai tarocchi intuitivi e altre novità. Per l'elenco aggiornato delle attività e ulteriori informazioni su “Estate in armonia” consultare la pagina dedicata a Villa Bozzolo sul sito del FAI www.fondoambiente.it.

Durata del ciclo “Estate in armonia”: dal 22 giugno al 15 settembre 2012, da mercoledì a domenica.

Orario: dalle 10 alle 18.

Costo: Ingresso alla Villa: Adulti € 6,00; Ragazzi (4-14 anni) e Iscritti FAI € 3,00.

Biglietto per partecipare alle lezioni e ai corsi: 10,00 € a lezione.

Offerta di benvenuto: iscrivendosi al FAI – la quota annuale è di 39,00 € – il costo della singola lezione è di 8,00 € invece che 10,00 €.

Per partecipare alle lezioni e ai corsi è obbligatoria la prenotazione, perché verranno effettuati solo con un minimo di 5 partecipanti.

Per informazioni e prenotazioni per partecipare a corsi e lezioni:

Villa Della Porta Bozzolo – tel. 0332/624136; e-mail: faibozzolo@fondoambiente.it

Per maggiori informazioni sul FAI consultare il sito www.fondoambiente.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it