VareseNews

Al Villaggio Cagnola arriva lo yoga

Pubblicato: Lunedì 31 Luglio 2017

Ad agosto l'offerta del **Centro Parco Villaggio Cagnola** si amplifica: all'esperienza tra gli alberi dell'**Adventure Park** si affianca un ciclo di incontri dedicati alla pratica dello **Yoga** rivolto ad **adulti e bambini**.

Le lezioni si terranno **domenica 6, 13 e 20 agosto** e **martedì 15 agosto dalle 10.00 alle 12.00** nella cornice del Villaggio Cagnola, che, immerso nel **Parco Regionale Campo dei Fiori** e racchiuso tra le sorgenti dell'Olona e il monte Legnone, si presenta come il luogo ideale in cui ritrovare armonia ed **energia** risvegliando il proprio equilibrio interiore a diretto contatto con la natura e lontano dalla frenesia della settimana e della città.

Gli appassionati di yoga e chi intende avvicinarsi a questo mondo potranno lasciarsi cullare dalla brezza estiva e inebriare dai profumi e i rumori della natura liberando la mente, rilassandosi e uscendone **rigenerati e ricaricati**. E tante le possibilità anche per i **bambini**, per i quali la docente **Anna Carla Merra**, che da anni collabora con scuole e genitori nella diffusione dello yoga per i più piccoli, ha immaginato, in sintonia con la natura del luogo, uno **percorso** non solo di intrattenimento, ma anche di aiuto e di preparazione al coraggio e alla resistenza attraverso apposite posizioni di yoga e speciali esperienze ludiche di ascolto e percezione.

L'idea è quella di permettere ai bambini di imparare a scoprire e conoscere il proprio corpo e le proprie emozioni, affrontando così i percorsi del parco avventura, che sarà aperto regolarmente dalle 11.00 alle 19.00, con maggiore concentrazione e senza paura.

Un’occasione per tutti di **vivere il parco in modo nuovo**, eliminare lo stress e condividere la passione per lo yoga e per l’avventura passando una giornata avvolti dalla bellezza della natura **sospesi tra terra, acqua e cielo**, misurandosi con se stessi e godendo di momenti di svago e relax.

per tutti, è necessario solo un tappetino o una coperta, dell’abbigliamento comodo e tanta voglia di rilassarsi e divertirsi a contatto con la natura.

QUANDO: domenica 6 – 13 – 20 Agosto attività dalle 10:00 alle 12:00* / martedì 15 – Ferragosto attività dalle 10:00 alle 12:00*
**Le lezioni avranno una durata media di 45 minuti (30 minuti per i bambini). I partecipanti verranno suddivisi in gruppi a seconda dell’età. Per maggiori informazioni rivolgersi agli indirizzi e-mail indicati.*
COSTO: una lezione: bambini 5,00€ – adulti 10,00€ / quattro lezioni: bambini 15,00€ – adulti 35,00€
DOVE: Centro Parco Villaggio Cagnola, strada provinciale 62, Rasa di Varese (VA)
CONSIGLI: abbigliamento comodo e tappetino/coperta per la pratica
INFO & PRENOTAZIONI: info@villaggiocagnola.it – annacarla.merra@gmail.com

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it