

## VareseNews

### Dalla via Francisca del Lucomagno alla meditazione, le proposte di Varesecorsi

**Pubblicato:** Mercoledì 14 Aprile 2021



Questo **fine settimana** le proposte culturali di **Varesecorsi** sono **quattro**. Gli incontri sono **gratuiti** e online su **prenotazione** da effettuare entro venerdì 16 aprile alle ore 12.

**Per iscriversi** e ricevere il link e le istruzioni per partecipare alla videolezione gratuita del fine settimana occorre **inviare** una **email** con **nome, cognome, indirizzo email** ed **evento** scelto a **segreteria@ilcavedio.it** .

(nella foto un tratto della **via Francisca del Lucomagno**)

**YOGA DEL SUONO** con **Adalberto Zappalà**, venerdì 16 aprile ore 17.30

In occasione della giornata mondiale della voce del 16 aprile. Introduzione allo Yoga del Suono (Nada Yoga), nel quale vengono usati i suoni vocali per portare energia e benessere alla mente e al corpo. Esempi di semplici esercizi con la respirazione e il suono per elevare il livello di coscienza. Adalberto Zappalà è insegnante di Yoga di VareseCorsi e diplomato in musicoterapia (Metodo Nada Brahma).

Prenota scrivendo a **segreteria@ilcavedio.it**

**CAMMINARE A DUE PASSI DA CASA:** la via **Francisca del Lucomagno** con **Marco Giovannelli** venerdì 16 aprile ore 18.30

Conosciamo la **via Francisca** da Lavena Ponte Tresa a Pavia, 8 giorni in una Lombardia che non ti aspetteresti attraverso 135 km immersi nella natura e nella storia (**leggi il Diario della via Francisca**). Marco Giovannelli è autore della guida La via Francisca del Lucomagno edita da Terre di Mezzo, direttore di VareseNews, camminatore.

Prenota scrivendo a **segreteria@ilcavedio.it**

**I FIORI DI BACH** nei sentieri del Parco Campo dei Fiori con Sonia Gallazzi Venerdì 16 aprile ore 20.00

Questa serata presenta l'opportunità di conoscere i fiori di Bach e la loro azione a livello psico-emozionale molto profondo. Impareremo non solo a esplorare gli stati emotivi di cui questi rimedi si occupano, bensì scopriremo come riconoscerli in natura nei prati in cui camminiamo e come auto-realizzarli. Un percorso profondo che ho grande desiderio di condividere, un modo nuovo di prendere parte alla creazione di rimedi. Sonia Gallazzi è naturopata libero professionista con specializzazione in Fitocomplessi, raccoglitrice di erbe officinali in natura spontanea, si dedica alla divulgazione delle tematiche connesse con la salute, conosce e pratica la floriterapia di Bach da oltre vent'anni.

Prenota scrivendo a **segreteria@ilcavedio.it**

**MEDITAZIONE E MINDFULNESS:** conosciamo il nostro Giudice Interiore con Massimiliano Moschella Domenica 18 aprile ore 19.00

Il Giudice Interiore è quella presenza che non ti fa sentire in pace con te stesso, con ciò che sei e con la tua esperienza nel presente. Il giudice interiore è impegnato costantemente a criticare, valutare, giudicare, paragonare e commentare la tua esperienza, te stesso e tutto ciò che ti circonda. In questo incontro comprenderemo perché il nostro giudice interiore può castrare la nostra vita impedendoci di viverla pienamente. Responsabile di alcune emozioni come ansia, paura, senso di colpa e perdita di auto stima. Apprenderemo come l'approccio verso la meditazione e la mindfulness possono essere efficaci strumenti per sciogliere e allontanare queste emozioni. Massimiliano Moschella è operatore olistico ad indirizzo transpersonale e istruttore di ginnastica posturale rieducativa, conduce gruppi di meditazione e mindfulness e crescita personale. Insegna per Varese Corsi e collabora in gruppi di terapia con il team "I tre livelli di consapevolezza".

Prenota scrivendo a **segreteria@ilcavedio.it**

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it