

## VareseNews

### A Carnago una camminata speciale con lo yoga nel verde di Milanello

**Pubblicato:** Martedì 16 Settembre 2025



## GCC San Martino

27 SETTEMBRE ore 15.50 ritrovo parchetto via Svevo a Carnago

## CAMMINATA E YOGA

*con la Maestra Cristina Cortese di Namastè a.s.d.c.  
via Fratelli Cervi, 14 Carnago, e-mail cortesecristina68@gmail.com*



 15:50 – 18:00

 Canago

Un pomeriggio all'aria aperta per ritrovare l'energia, camminando e praticando yoga immersi nel verde. Sabato 27 settembre 2025, il gruppo di cammino GCC San Martino di Carnago propone un evento speciale dal titolo "Camminata e Yoga", un'occasione aperta a tutti per vivere il territorio in modo attivo e consapevole.

#### **Ritrovo al parco di via Svevo, partenza alle 15.50**

L'appuntamento è fissato per le ore 15.50 al parchetto di via Svevo, noto anche come Parco Comunale di via I Maggio, a Carnago. Da qui partirà una passeggiata adatta a tutte le età, che si snoderà lungo i sentieri della zona verde di Milanello, alternando momenti di cammino a pause guidate di yoga.

L'attività è gratuita, non richiede prenotazione e si svolge nell'ambito delle iniziative promosse da ATS Insubria per la promozione della salute e del benessere.

## Yoga con la maestra Cristina Cortese

Le sessioni di yoga saranno condotte dalla maestra Cristina Cortese dell'associazione Namastè a.s.d.c. di Carnago, esperta in discipline del corpo e della respirazione. Un'occasione per avvicinarsi alla pratica in modo semplice e coinvolgente, in un contesto naturale e rilassato.

L'iniziativa è pensata per unire movimento dolce e consapevolezza, favorendo non solo il benessere fisico, ma anche la socializzazione tra i partecipanti.

## Un progetto di salute e comunità

Il gruppo di cammino GCC San Martino è attivo ogni sabato pomeriggio, sempre alle 15.50, con partenza dal parco di via Svevo. Le camminate sono aperte, libere e gratuite, e rientrano nel progetto dei Gruppi di Cammino di ATS Insubria, in collaborazione con il Sistema Socio Sanitario di Regione Lombardia.

“Vi aspettiamo numerosi — dice Maria Vivido, conduttrice del gruppo — per vivere insieme un'esperienza di benessere a contatto con la natura. Forza... tutti in marcia!”.



Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it