

## VareseNews

### Varese Corsi, al via due corsi di Mindful Walk e Danza del Ventre

**Pubblicato:** Mercoledì 10 Giugno 2026



Due appuntamenti con le insegnanti **Marta Spedalieri** e **Laura De Luca** per staccare la spina e riconnettersi con il proprio corpo all'aria aperta. Dalla camminata consapevole nel verde ai ritmi orientali al calar del sole: iscrizioni aperte.

Per ritrovare l'equilibrio fisico e mentale allontanandosi dallo stress quotidiano, Varese Corsi propone due percorsi originali immersi nella natura cittadina.

I due appuntamenti si terranno all'aperto, nei suggestivi parchi di Villa Baragiola e Villa Mylius.

- **Danza del Ventre: Sunset Flow** – Mercoledì 17 giugno 2026, 1 lezione dalle 19:00 alle 20:00 presso Villa Mylius.

Un incontro suggestivo all'aperto in cui esplorare movimenti sinuosi per risvegliare energia, grazia e benessere guidati dal ritmo nella magia del tramonto estivo; si consiglia di indossare abiti comodi che agevolino i movimenti. Il corso è aperto a tutti i livelli di preparazione ed età.

- **Mindful Walk: Percorsi di consapevolezza** – Domenica 5 luglio 2026, 1 lezione dalle 09:30 alle 10:30 presso Villa Baragiola.

Un viaggio sensoriale dove il movimento armonizza corpo, respiro e natura, per rilassarsi e ricaricarsi di

vibrazioni positive. È richiesto un abbigliamento comodo, scarpe adatte a camminare su terreni sterrati e si consiglia di portare una borraccia d'acqua.

Per maggiori informazioni e per riservare il proprio posto, è possibile consultare il sito ufficiale di **Varese Corsi**.

**Adelia Brigo**

[adelia.brigo@varesenews.it](mailto:adelia.brigo@varesenews.it)