

Cultura & Tempo libero



Museo Diocesano Abiti, piante e bijoux per «Chiostro in fiera»

Buon gusto, originalità, cultura del fare. Circa 80 artigiani si incontrano al Museo Diocesano, corso di Porta Ticinese 95, per l'edizione autunnale di «Chiostro

in Fiera», raffinata mostra mercato che anima il cinquecentesco cortile porticato di Sant'Eustorgio. Da domani a domenica, orario 10.30-19.30, sotto una tensostruttura riscaldata si possono acquistare borse, gioielli, bigiotteria, abbigliamento bebè, capi sartoriali per signora, oggettistica

per la casa e la tavola, biancheria, fiori e piante di stagione. Fitto il calendario di incontri e attività creative per piccoli e grandi; punto ristoro sempre aperto con brunch domenicale. L'ingresso è libero, visita al Museo con biglietto ridotto 5 euro, calendario su www.chiostroinfiera.it. (c. v.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da sapere

● L'undicesima edizione di Yoga Festival si tiene da domani a domenica al Superstudio Più di via Tortona 27

● L'ingresso al festival avviene con una tessera associativa, acquistabile anche online (<https://goo.gl/nm7nVp>) al costo di €10 e valida per i tre giorni. Con la tessera si può partecipare a tantissimi appuntamenti gratuiti, mentre le classi a pagamento (dai 15 ai 30 €) sono acquistabili sul sito yogafestival.it o direttamente sul posto

● Il programma completo è all'indirizzo www.yogafestival.it/milano/seminari-venedi/



In posizione di rispetto

Tre giorni densi di appuntamenti, dal mattino alla sera, all'insegna dello yoga e l'universo e — dobbiamo ammetterlo — se ne sentiva proprio il bisogno. L'offerta del festival è, se possibile, ancora più ampia rispetto alle edizioni precedenti (siamo ormai giunti all'undicesima). Oltre ad alcune presenze diventate ormai pilastri della manifestazione milanese come quelle di Gabriella Cella Al-Chamali, Piero Vivarelli, Antonio Nuzzo, Elena De Martin, Wanda Vanni se ne aggiungono molte altre, soprattutto dall'estero. Tra loro segnaliamo

Da domani al Superstudio Più torna lo Yoga Festival Parola d'ordine: avere cura...

dall'Inghilterra David Sye con il suo progetto Yogabeats dedicato alle popolazioni che vivono in aree di conflitto e che a Milano proporrà una classe provocatoria, originale ed empatica. L'americana Bo Forbes psicologa clinica e insegnante di yoga che associa asana ad esercizi di mindfulness per

una pratica posturale e terapeutica. E ancora, lo scozzese Stewart Gilchrist che propone una classe dinamica di Krama Vinyasa Yoga partendo dall'allineamento dei sette chakra.

Questa edizione propone anche focus specifici sullo yoga maschile (insegnanti Mert Güler e Sujit Ravindran) e femminile (lezioni a tema con Barbara Woheler, Lorraine Taylor, Laura Burkhart) e per le coppie (pratica condotta da Benedetta Spada e Marc Vincent).

Oltre a seminari e free classes, lo Yoga Festival offre incontri e conferenze su salute,

medicines alternative, alimentazione. In particolare il food è un'area che riveste sempre maggiore interesse per il pubblico, ci saranno dunque momenti di approfondimento per alimentazione gluten-free, vegana e vegetariana. Sabato alle 15.40 sarà presentato il nuovo libro di Emina Cevro Vukovic «Doppiamente buono. La cucina etica e golosa di una yogini tantrica con 56 menù stagionali e 160 ricette» (Morellini Editore). Ampio

Guru
Una lezione dell'ultima edizione; sotto, l'inglese David Sye che proporrà il suo progetto «Yogabeats» dedicato alle popolazioni che vivono in aree di conflitto

spazio anche alla musica. Molti workshop offriranno una colonna sonora dal vivo: dal canto armonico di Igor Ezen-dam e Arianna Artioli alla meditazione sul suono di Oscar Bonelli, fino al percorso di ricerca interiore con Samayaa Vidoni attraverso l'utilizzo delle campane di cristallo. Per chi ama la bicicletta, domenica l'insegnante Antonio Spera conduce una classe dalle 8 alle 9 del mattino in preparazione alla pedalata meditativa fuori città sotto la supervisione della giornalista-biker Mariateresa Montaruli (termine alle ore 12).

Anche quest'anno sarà attiva l'area bimbi gestita dall'Associazione Italiana Pedagogia Yoga che offrirà intrattenimento yogico a bambini dai 0 ai 12 anni, perché non è mai troppo presto per iniziare!

Silvia Icardi
© RIPRODUZIONE RISERVATA



INNAMORATI DI CALDORISPARMIO!

FINO AL 31 OTTOBRE 2016

CALDORISPARMIO

-25%

SU TUTTA LA GAMMA

PONTESELVA - PARRE (BG) VILLA D'ADDA (BG) BAGNOLO MELLA (BS) MANERBA DEL GARDA (BS) IDRO (BS) VERTEMATE C/ MINOPRIO (CO) SAN GIOVANNI IN CROCE (CR) OLGINATE (LC)	S.I.P.O. FORNITURE EDILI SRL ROVERSI GIOVANNI & C. SNC ROVERSI GIOVANNI & C. SNC RAINERI STUFE DESIGN SRL VAGHI ANGELO FERRAMENTA DAINA DAL 1902 EDIL FIRE	VIA PROVINCIALE 43 VIA DELL'INDUSTRIA, 1 VIA LENO, 65 VIA CAMPAGNOLA, 52/C VIA TRENTO, 11 VIA ODESCALCHI, 3 VIA MATTEOTTI, 34 VIA SPLUGA, 57	035 701565 035 784815 030 6821504 0365 651352 0365 83596 031900176 0375 91029 0341 605356	ROMANORE DI BORGOFORTE (MN) GARLASCO (PV) VARZI (PV) PIANTEDO (SO) ANGERA (VA) CARDANO AL CAMPO (VA) CASALZULGNO (VA)	DALZINI IRENEO SNC MARENGO SRL AGNELLI CALOR EUROPROFIL SRL MAGGIONICOENERGIE BIOCASA PASQUALETTI QUADRIFOGLIO SRL	VIA STATALE CISA N 2916 VIA DORNO, 60 VIA ALCIDE DE GASPERI, 34/L VIA LA ROSA, 119 VIA VERDI, 40 VIA BARI, 5 VIA VALCUIVA, 5	0376 648786 0382 810143 333 6549249 0342 683313 0331 960010 0331 731298 0332 602888
--	---	---	--	--	---	---	--