



A Tavola

Il risotto per i turisti che convince anche i milanesi

di **Roberta Schira**

Si rimane sempre stupiti quando si scopre che un locale riesce a partorire 2.800 coperti la settimana e facendo un buon lavoro. Il gruppo piemontese **Maio Restaurant** (tel. 02.88.52.455) all'ultimo piano della Rinascente ci accomoda in terrazza sin dalla colazione, sfiorando le guglie del

Duomo. In carta, cose che amano i turisti senza essere «per turisti». Bene i primi, soprattutto i risotti, a partire dal classico allo zafferano. La regia di tutto questo è Luca Seveso, cuoco di esperienza, sino ad ora dietro le quinte, cui oggi diamo identità e merito. Cantina seria. Tre portate 40 euro circa.



Servizio
●●●
Cucina
●●●
Cantina
●●●

Giudizi
da 1 a 5

Benessere Tre lezioni gratuite di yoga al Teatro Continuo Burri del Parco Sempione L'energia del respiro contro l'afa

Una pratica adatta a tutti per allungare i muscoli e rasserenare lo spirito

Dal 2015, nei mesi estivi, il Teatro Continuo Burri al Parco Sempione si anima di eventi aperti al pubblico così come era nelle intenzioni originarie dell'artista che, nel 1973 in occasione della XV Triennale, volle allestire un palcoscenico teatrale aperto a tutti in uno spazio pubblico. Proprio «Yoga to the people per Milano» è il titolo di tre lezioni di yoga gratuite che si terranno nei prossimi giorni condotte dall'insegnante Silvia Marlia in collaborazione con Triennale. «Il mio desiderio è di far conoscere questa disciplina a quante più persone possibile», racconta Silvia, laurea in Lettere Classiche e per quindici anni designer di professione, che ha scoperto lo yoga dieci anni fa quando viveva a Hong Kong e da allora non l'ha più abbandonato. «Oltre a questo, mi piace l'idea di portare lo yoga nei luoghi d'arte perché sono caratterizzati da ampi spazi e generalmente poco frequentati durante il giorno. In più sono già di per sé luoghi di elevazione dello spirito. A Milano, per esempio, insegno alla Galleria Lia Rumma in via Silicornea, per ora solo allo staff del museo ma in futuro chissà», racconta Silvia.

Il palco del Burri è location di grande fascino: immersa nel verde, in asse tra l'Arco della Pace e il Castello Sforzesco regala atmosfere uniche alle performance teatrali, di

In pillole

«Yoga to the people per Milano»



Dove
Teatro Burri
Parco Sempione



Quando
Il 29/6; 4/7 e
6/7. Dalle 9.30
alle 10.30



Quanto
Ingresso libero



Scenario magico L'insegnante Silvia Marlia guida le lezioni al Parco (foto Valentina Sommariva)

La mostra

Servillo e i palchi riuniti alla Milaneseiana

Il Chiostro Nina Vinchi (via Rovello 2) fa da cornice alla mostra «Nel nostro Piccolo, 20 anni di Milaneseiana, 30 anni di Teatri Uniti» che racconta attraverso immagini, oggetti, scritte e proiezioni, tre storiche realtà artistiche che animano la vita culturale milanese. Intervengono i curatori Angelo Curti, Elisabetta Sgarbi e l'attore Toni Servillo, che qui al Piccolo dal 2007 ha diretto e interpretato tre spettacoli,

«Trilogia della villeggiatura» di Carlo Goldoni, «Le voci di dentro» di Eduardo De Filippo ed «Elvira» di Brigitte Jaques da Jouvett. A queste rappresentazioni, in particolare, sono dedicate le vetrefanie in esposizione nel portico. Il vernissage è oggi alle 20, poi la mostra si può visitare fino al 23 luglio con ingresso libero negli orari di apertura del chiostro. (L. Vin.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

danza e musicali che ospita nella bella stagione. «Da un punto di vista puramente fisico lo yoga regala un immediato benessere perché lavora contemporaneamente sull'allungamento dei muscoli e sul loro potenziamento. A questo si aggiunge la parte mentale, e per chi ci crede anche spirituale. Ognuno di noi vive il conflitto tra corpo e anima, questo dilemma tra la limitatezza del corpo e l'anima che invece è libera. Lo yoga cerca di unire questa infinita e finitezza e quindi, come diceva il grande orientista Mircea Eliade, si può considerare una tecnica di ascesi». Le asana, cioè le posizioni dello yoga, lavorano non soltanto sui muscoli ma anche su specifici organi interni, mentre il pranayama cioè le tecniche di respirazione sono sottili e potenti al tempo stesso e devono essere condotte da insegnanti esperti. «Se possibile — prosegue Marlia — sarebbe bene modulare ogni lezione tenendo conto della stagione, dell'orario, della temperatura esterna. Per esempio al mattino sono preferibili pratiche dinamiche capaci di sprigionare grande energia, mentre la sera sono più adatte pratiche dolci che predispongono il corpo al rilassamento».

Le tre lezioni al Teatro Burri saranno caratterizzate da uno yoga adatto a tutti (dagli 8 anni in su), molto dolce ma non solo per principianti, e si terminerà con qualche esercizio di pranayama rinfrescante per far fronte al grande caldo di questi giorni.

Silvia Icardi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CARNET

LIBRO

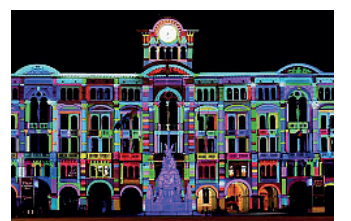
Ferruccio de Bortoli presenta il suo libro «Ci salveremo. Appunti per una riscossa civica» (Garzanti) all'Università Telematica Giustino Fortunato. Galleria del Corso 2, ore 18.30, ingr. libero

DADO MORONI TRIO

Al Parco Tittoni di Desio (MB) concerto del Dado Moroni Trio. Ospite la jazzsinger newyorkese Adrienne West. Via Lampugnani, ore 21; ingr. 5 euro

MUSICA SUL LAGO

A Tremezzina sul Lago di Como torna la terza edizione di «LacMus Festival», in scena fino al 7 luglio. Il concerto di apertura, all'Auditorium, è dedicato a compositori che hanno trascorso la loro vita sul lago e legato alla mostra in esposizione a Villa Mainona. Via degli Ulivi, Tremezzina (CO), ore 16.30, ingresso gratuito



VISUAL ALLA BOVISA

Istituto Lumen e FabLab Milano organizzano una giornata dedicata al video-mapping, all'animazione 2D e 3D, alla realtà virtuale e al sound design, tra incontri con gli artisti e performance varie. In programma dj set, visual show e performance di danza giapponese. Dalle 18.30, via Lambruschini 36, ingr. libero

MEDEA A TEATRO

Al Teatro Pime, le attrici della Compagnia PianoBilico portano in scena «Viaggio verso Medea», lettura ispirata al libero «la misura eroica» di Andrea Marcolongo. Via Mosè Bianchi 94, ore 21, 18 euro

MUSICA NEL VERDE

Nel giardino della Triennale inaugurazione della terza edizione del Festival TRI-P con il songwriter ecologico Andrew Bird. Viale Alemagna 6, ore 21, 25 euro

MILANO

MOSTRE

PALAZZO REALE, piazza del Duomo 12, tel. 02.88445181. Orario: 9.30-19.30, lunedì 14.30-19.30, giovedì e sabato fino alle 22.30.

Preraffaelliti. Amore e desiderio. Fino al 6 ottobre. Ingresso: € 14/12/6.
Leonardo. La macchina dell'immaginazione. Esposizione multimediale con videoinstallazioni interattive. Fino al 14 luglio. Ingresso: € 14/12/6.

Il meraviglioso mondo della Natura. Una favola fra arte, mito e scienza. Fino al 14 luglio. Ingresso: € 14/12/6.

PINACOTECA AMBROSIANA, piazza Pio XI 2, tel. 02.806.921.
Leonardo in Francia. Studi e disegni del periodo francese dal Codice Atlantico. Fino al 15 settembre. Orario: martedì-domenica 10-18. Ingresso: € 15/10. Prenotazione gruppi e visite guidate tel. 02.928.97721 oppure ambrosiana@vivaticket.com

TRIENNALE, viale Alemagna 6, tel. 02.724.341. Orario: martedì-domenica 10.30-20.30.

XXII Triennale di Milano: Design Takes on Human Survival. Broken nature. Fino al 1° settembre. Ingresso: € 18/14.
Museo del Design Italiano. Mostra permanente. Ingresso: € 18/14.

GALLERIA D'ITALIA, piazza della Scala 6, tel. 800.167.619.
Dall'argilla all'algorithm. Arte e tecnologia. Fino all'8 settembre. Orario: martedì-domenica 9.30-19.30, giovedì 9.30-22.30. Ingresso: € 10/8/5, gratis la prima domenica del mese

LE SALE DEL RE, piazza della Scala, ingresso Galleria Vittorio Emanuele II, tel. 02.87.23.9773.
Leonardo3 - Il mondo di Leonardo. Fino al 31 dicembre. Orario: 9.30-22.30, tutti i giorni, festivi inclusi. Ingresso: € 12/9/6.

GALLERIA CARLA SOZZANI, corso Como 10, tel. 02.653.531.

Roger Ballen. The Body, the Mind, the Space. Fotografica. Fino all'8 settembre. Orario: tutti i giorni 10.30-19.30, mercoledì e giovedì fino alle 21. Ingresso libero in settimana, € 5/3 sabato, domenica e festivi.

MUSEO BAGATTI VALSECCI, via Gesù 5, tel. 02.760.06132.
Toni Zuccheri. Di galli e galline, upepe, civette e altri animali. Fino al 13 ottobre. Orario: martedì-domenica 13-17.45. Ingresso: € 10/7

UNIVERSITÀ BOCCONI, via Roberto Sarfatti 25, tel. 02.583.62.147.
Patagonia. Fotografica di Niccolò Aiassi. Fino al 19 settembre. Orario: lunedì-venerdì 9-20, sabato 10-18. Ingresso libero.

MUSEI

MUSEO DEL NOVECENTO via Marconi 1, tel. 02.88.44.40.61. Orario: 9.30-19.30; lunedì 14.30-19.30; giovedì e sabato 9.30-22.30. Ingresso: € 5/3.

MUSEI DEL CASTELLO SFORZESCO piazza Castello, tel. 02.88.46.37.03. Orario: martedì-domenica 9-17.30. Ingresso: € 10/8, gratuito under 18.

PINACOTECA DI BRERA via Brera 28, tel. 02.92.800.361. Orario: 8.30-19.15; giovedì 8.30-22.15. Chiuso lunedì. Ingresso: € 10/7. Gratis under 18 anni.

CENACOLO VINCIANO piazza Santa Maria delle Grazie 2, tel. 02.92.800.360. Orario: 8.15-18.45 con prenotazione obbligatoria. Lunedì chiuso. Ingresso: € 10/5 (+€ 2 per prenotazione obbligatoria), gratis under 18.

MUSEO ARCHEOLOGICO corso Magenta 15, tel. 02.88.46.57.20. Orario: 9-17.30 (chiuso lunedì). Ingresso: € 5.

WOW SPAZIO FUMETTO viale Campania 12, tel. 02.49.52.47.44/45. Orario: martedì-venerdì 15-19, sabato e domenica 15-20. Ingresso libero.

PALAZZO MORANDO via Sant'Andrea 6, tel. 02.88.46.57.35. Orario: 9-13 e 14-17.30, chiuso lunedì. Ingresso: € 5/3, gratuito under 18, gratis tutti i martedì dalle 14, ogni giorno dalle 16.30 e ogni prima domenica del mese.

GAM GALLERIA D'ARTE MODERNA via Palestro 16, tel. 02.88.44.59.47. Orario: martedì-domenica 9-17.30. Ingresso: € 5/3.

CASA DEL MANZONI - MUSEO MANZONIANO via Gerolamo Morone 1, tel. 02.86.46.04.03. Orario: martedì-venerdì 10-18; sabato 14-18. Ingresso: € 5/3. Prenotazione obbligatoria per gruppi e scolaresche

Farmacie

CENTRO (Centro storico all'interno degli ex Bastioni): c.so P. Romana 126 ang. via Vaina 2; Giardino A. Calderini 3 ang. via S. Agnese; c.so Genova 23; via San Paolo 7; c.so Sempione 5.

NORD (Bovisa, Affori, Niguarda, Greco, Quarto Oggiaro, Certosa, Farini, Zara, Fulvio Testi, Melchiorre Gioia): v.le Monte Santo 12; via Cacia 3A-3B; via Varesina 121.

SUD (Ticinese, Vigentina, Rogoredo, Barona, Gratosoglio, Romana, Ripamonti): v.le Ungheria 4; Via Pizzolpasso 5; via Saponaro 2/C; via La Spezia 20; c.so XXII Marzo 37.

EST (Venezia, Vittoria, Loreto, Città Studi, Lambrate, Ortica, Forlanini, Mecenate, Gorla, Precotto, Turro): via Emilio De Marchi 10; c.so Buenos Aires 4; via Varanini 19; via Rombon 29.

OVEST (Lorenteggio, Baggio, Sempione, S. Siro, Gallaratese, Solari, Giambellino, Forze Armate, VerCELLI, Novara, Paolo Sarpi): via Parenzo 8; via Del Pettiroso 16; p.za Bolivar 11; p.za Selinunte 4.

NOTTURNE: p.za Cinque Giornate, 6.

SEMPRE APERTE: P.le Staz. P.ta Genova 5/3 (ang. via Vigeveno 45); via Stradivari, 1; via Boccaccio, 26; c.so Magenta, 96 (ang. piazzale Baracca); v.le Lucania, 6; v.le Zara, 38; viale Famagosta, 36; piazza De Angeli ang. via Sacco; via Monza 226.

INFO: www.turnfarmacie.it

LOMBARDIA

MOSTRE E MUSEI

NOVATE MILANESE (MI), CASA TESTORI, largo Angelo Testori 13, tel. 02.365.89.697.
Tragödie di Silvia Argiolas e Marica Fasoli. Fino al 20 luglio. Orario: martedì-venerdì 10-13 e 14-18, sabato 15.30-19. Ingresso libero.

CINISELLO BALSAMO (MI), VILLA GHIRLANDA SILVA, via Fropa 10, tel. 02.660.23504.
Salvador Dalí. La Divina

Commedia. 100 xilografie a colori. Fino al 30 giugno. Orario: mart.-ven. 15-19, sabato e domenica 10-13 e 15-19. Ingresso: € 6/5/4. Infopren 0332.18.88.146

GALLARATE (VA), MAGA, via Egidio De Magri 1, tel. 0331.791.266.

Martina Conti. Exercises for a Polluted Mind. Fino al 15 settembre. Orario: martedì-venerdì 10-13 e

14.30-18.30, sabato e domenica 11-19. Ingr. € 7/5
BERGAMO, GAMEC, via San Tomaso 53, tel. 035.270.272.
hysterical strength. Opere di Luke Willis Thompson. Fino al 1° settembre. Orario: 10-19. Ingresso: € 5/3.

MONTICHIARI (BS), MUSEO LECHI, corso Martiri della Libertà 33, tel. 030.965.04.55.

Brescia Photo Festival: Hollywood versus Cincittà. Fino al 15 settembre. Orario: mercoledì-sabato 10-13 e 14.30-18, domenica 15-19. Ingr. € 8

COMO, PINACOTECA CIVICA, PALAZZO VOLPI, via Armando Diaz 84, tel. 031.269.869.
Mario Radice: il pittore e gli architetti. La collaborazione con Cesare

Cattaneo, Giuseppe Terragni, Ico Parisi. Fino al 24 novembre. Orario: mar.-dom. 10-18. Ingresso: € 4/2.

LODI EX CHIESA DELL'ANGELO, via Fanfulla, tel. 0371.409.1.
Una ricerca sempre in divenire... personale di **Simone Fappanni.** Fino al 30 giugno. Orario: mart.-ven. 16-19, sabato e domenica 10-12 e 16-19. Ingr. libera.

CREMONA, PALAZZO DUEMIGLIA, largo Madre A. Carelli 4, tel. 0372.21.220.
Nicoletta Reinach Astori. Antichi Amboni Italiani.

MANTOVA, CASA DI RIGOLETTO, piazza Sordello 23, tel. 0376.288.208.
London & Daiquiri, scatti in

bianco e nero di Gian Butturini. Fino al 14 luglio. Orario: 9-18. Ingresso libera.

LUGANO (SVI), MUSEO DELLE CULTURE, Villa Malpensata, Riva Antonio Caccia 5, tel. +41.58.86.66.960.
Je suis l'autre. Giacometti, Picasso e gli altri. Il Primitivismo nella scultura del Novecento. Fino al 28 luglio. Orario: tutti i giorni 11-18. Ingresso: € 10/5.