

# Cultura & Tempo libero



## Fotografia Archivi aperti Focus sugli anni 60

Da oggi a sabato 27 ottobre «Archivi Aperti», promossa da Rete Fotografia, svela al pubblico il patrimonio fotografico milanese e lombardo. Il tema

chiave sono gli anni '60, periodo di sperimentazione che vede svilupparsi il fotogiornalismo accanto a nuovi rapporti con la moda (nella foto, Barbieri), l'arte, lo spettacolo: lo scatto diventa specchio dei mutamenti sociali e culturali. Apre i lavori oggi un convegno a Palazzo Reale, ore 14.30 - 20, ingresso libero. Poi

per tutta la settimana visite guidate su prenotazione a 30 archivi pubblici e privati, fondazioni, studi professionali, dall'Archivio Civico del Castello al MuFoCo di Cinisello Balsamo, da Intesa Sanpaolo a Fiera Milano, da Fondazione Pirelli alla Società Umanitaria. (c.v.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Benessere Lezioni e masterclass: il weekend di YogaFestival al Palazzo del Ghiaccio

### Mente e corpo

Gabriella Cella, insegnante di RatnaYoga per l'armonia dell'energia della donna

Il Palazzo del Ghiaccio di via Piranesi è la nuova sede dello YogaFestival Milano, il più importante appuntamento di yoga d'Italia, una festa capace di attrarre 7.000 presenze nel 2017. Dopo tanti anni al Superstudio e la scorsa edizione alla Fabbrica del Vapore, il festival ha dovuto nuovamente traslocare. «Questo è uno spazio affascinante che però divide la manifestazione in due ambiti — spiega Giulia Borioli, presidente e fondatrice di Yoga Festival — la parte degli ex frigoriferi milanesi ospita le tre sale per la pratica e il ristorante vegano mentre tutto il resto occupa la ex pista di pattinaggio». Le porte sono aperte a tutti: neofiti, esperti, curiosi con un palinsesto ricco e diversificato. La massima di quest'anno è la celebre esorta-



### Da sapere

● Yogafestival da oggi a domenica al Palazzo del Ghiaccio, via Piranesi 14. Orari: venerdì ingresso riservato agli iscritti alle Masterclass; sabato: 9.30 - 20.30; domenica: 21.30 - 19

● Ingresso con tessera associativa, valida un anno, (da richiedere on line su [www.yogafestival.it](http://www.yogafestival.it) o direttamente in loco, nei giorni del festival). Quota d'iscrizione: 10 euro (sono esenti bambini fino a 12 anni, over 70 e disabili). La tessera permette l'ingresso anche a tutte le altre manifestazioni /eventi YogaFestival organizzati nel corso dell'anno

● Programma: il programma completo su [www.yogafestival.it/milano/programma/](http://www.yogafestival.it/milano/programma/)

# Om, conosci te stesso

zione greca iscritta nel tempio di Apollo a Delfi: «Conosci te stesso». «In un momento di esplosione dello yoga usato spesso come etichetta per discipline non sempre yogiche — spiega Borioli — è fondamentale far conoscere alle persone il senso più profondo di questa pratica millenaria che investe tutti gli aspetti della nostra vita non solo quello fisico, il più seguito in Occidente, ma anche e soprattutto la ricerca della propria interiorità. Lo yoga non è sforzo, non è esibizione ma è controllo della mente, ascolto di sé, accettazione dei propri limiti. Ecco perché chi vi si avvicina per la prima volta trova al Festival il miglior inizio

**7** mila le persone che hanno frequentato l'ultima edizione del festival a Milano: adepti, neofiti, curiosi di questa pratica millenaria

mentre chi è già esperto può conoscere i migliori insegnanti internazionali».

Proprio per avvicinarsi alle vere radici dello yoga, il Festival propone tre incontri con Swami Govindananda grande filosofo che dall'India porta la sua trentennale esperienza di insegnante di Bhakti yoga, lo yoga della devozione. Anche la presenza del Matha Gitananda Ashram, unico monastero hindu in Italia, è l'occasione per avvicinarsi ad alcuni dei momenti che regolano la vita di un ritiro spirituale di tradizione indiana come il respiro e la meditazione. Di tutt'altra natura le lezioni di Nico Luce insegnante argentino dal notevole magnetismo che



**Guerrieri pacifici** Una lezione lo scorso anno. Come spiega l'ideatrice del festival Giulia Borioli, «lo yoga non è sforzo o esibizione ma controllo della mente, ascolto di sé e accettazione dei propri limiti»

propone una pratica dinamica tesa ad armonizzare lo yin e lo yang. Per soli uomini sopra i quarant'anni sono le sessioni di Carla Nataloni: il suo «yoga ormonale» insegna come le asana siano degli incredibili stimolatori ghiandolari dai potenti benefici psico-fisici, ottime per contrastare gli effetti indesiderati dell'andropausa.

Ma al Festival non mancano gli aspetti più frivoli come lo YogaSet, un set fotografico per farsi immortalare in due/tre posizioni chiave. «Anche quest'iniziativa rientra nell'obiettivo di conoscersi più a fondo, perché ci insegna ad accettare le differenze tra noi e gli altri, senza frustrazioni con gratitudine. Gli scatti servono per documentare che la stessa asana assume forme diverse a seconda di chi la fa. Quel che conta nello yoga infatti è l'intenzione non la posizione finale che si assume».

**Silvia Icardi**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Teatro Manzoni di MONZA**

INFO: [www.teatromanzonimonza.it](http://www.teatromanzonimonza.it)

tel. 039 386500



**TEATRO  
MANZONI  
MONZA**



**ANTEPRIMA NAZIONALE**

**DOMENICA 21 OTTOBRE, ORE 21**

**FILIPPO TIMI**

**UN CUORE DI VETRO IN INVERNO**

uno spettacolo di e con Filippo Timi

**BIGLIETTI a partire da 16 € (ridotto 14)!**