

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Yoga al Parco Castello, energia e condivisione

Valeria Arini · Monday, July 4th, 2016

L'energia della natura e la voglia di condivisione: al **Parco Castello lo yoga** è soprattutto questo. Ogni **lunedì, alle 18, e ogni sabato, alle 10**, una **quarantina di persone**, di tutte le età, si ritrovano per una lezione gratuita all'aria aperta con "Legnano si Muove", iniziativa promossa da ASST e Comune con la "Genesi Uno".

Paolo Baratto, istruttore di "Genesi Uno", insegna ai partecipanti i **movimenti ginnici e le tecniche di respirazione**, che si accompagnano alla pratica ascetica, *«attività ideale per svuotare la testa e ricaricarsi»*. *«La location, all'aria aperta, nel cuore di un polmone verde – aggiunge il maestro – sprigiona energia e mette a contatto diretto i partecipanti con la natura»*.

Alle lezioni si presentano principianti e persone che già praticano la disciplina in palestra, *«per loro – spiega l'istruttore – praticare yoga all'aperto rappresenta una nuova sfida. Quello che constato con piacere è la diffusa voglia di condivisione tra le persone che arrivano qui in maniera spontanea»*.

Il corso proseguirà **fino al 24 settembre** con **pausa nelle prime tre settimane di agosto**. *«In contemporanea – spiega Paola Ferioli – proseguono anche le attività di **mamma wellnes**, (**Qui il nostro servizio dello scorso anno**) la ginnastica con il passeggino che sta riscuotendo particolare successo, la **ginnastica dolce per anziani e quella legata allo streatching**»*. [Cliccare qui per info e orari](#).

[Qui l'articolo di presentazione: Legnano si muove nelle aree verdi cittadine](#)

This entry was posted on Monday, July 4th, 2016 at 7:23 pm and is filed under [Cronaca](#), [Eventi](#), [Legnano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

