

**Mercoledì 5 ottobre**

dalle ore 20.30

SPAZIO CONTEMPORANEO "CARLO TALAMUCCI"

Villa Visconti d'Aragona

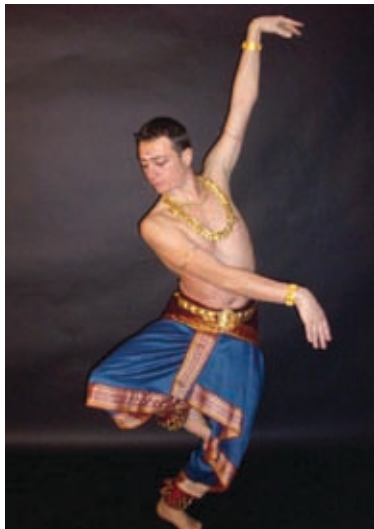
via Dante 6, Sesto San Giovanni - MM Sesto Rondò

L'associazione CONOSCERE ti invita ad un evento straordinario per la nostra città: uno spettacolo di **danza sacra indiana (Bharata Natyam)**.

***La danza incontra lo yoga, o meglio la danza come forma di yoga.***

L'artista che ci introdurrà negli sbalorditivi aspetti di questo felice e plurimillenario matrimonio sarà Roberto Rustici, attraverso alcune semplici spiegazioni e soprattutto grazie ad un vero e proprio spettacolo di danza sacra indiana.

Ingresso libero



**Giovedì 13 e 20 ottobre dalle 19.00 alle 21.00**

### **Avvicinamento allo yoga**

Presso la **scuola XXV Aprile** di via Nino Bixio 30, Sesto San Giovanni, due appuntamenti per entrare in contatto con l'India e con il suo eterno messaggio yoga:

Verranno date delle spiegazioni teoriche sullo yoga e sulla filosofia indiana, si apprenderà una tecnica di respirazione (pranayama) ed alcune semplici posizioni (asana) dell'Hatha yoga, nonché una tecnica di rilassamento da poter poi facilmente praticare anche a casa propria.

È consigliato un abbigliamento comodo, tale da permettere un facile movimento del corpo (non è necessaria la tuta da ginnastica).

#### **Partecipazione gratuita.**

*L'avvicinamento allo yoga è propedeutico al corso avanzato di **Raja Yoga** che l'associazione organizza tutti gli anni dal 1960.*

### **Domenica 16 ottobre**

Vieni con noi ad incontrare la **comunità** del **tempio Sikh più grande d'Europa** a Pessina Cremonese (CR)



Per saperne di più su chi siamo e sulle nostre attività chiamaci al 349-31.96.196  
scrivici all'indirizzo e-mail: [conoscere@gmail.com](mailto:conoscere@gmail.com)  
oppure visita il nostro sito: [www.associazioneconoscere.org](http://www.associazioneconoscere.org)

