

Mercoledì 25 APRILE 2012

YOGA...IN NATURA...

Yoga in lingua sanscrita vuol dire unione, la natura è la mamma degli uomini, che però se ne sono dimenticati... Bastano questi due semplici concetti per capire che lo yoga fatto in natura può diventare un potente strumento di unione e di riconciliazione tra questa e l'uomo.

Programma:

Riunione dei partecipanti a Piazzale Giotto alle ore 8,30 e partenza con automezzi propri per Ficuzza e Alpe Cucco. A piedi si raggiungerà il Piano del Fanuso*, splendido piano erboso dove si sosterrà per la pratica dello yoga in natura. Pranzo al sacco.

Dati tecnici escursione: lunghezza 3 km, dislivello 100 m, tempo di cammino (escluso soste) 1h circa, escursione facile.

La pratica dello yoga sarà guidata dal maestro **Pasquale Augello** dell'Accademia Italiana di Antico Massaggio Thailandese, si consiglia di indossare abiti comodi e di portare un telo personale.

Quota di partecipazione: € 8

Informazioni e iscrizioni: Giovanni Mineo, cell. 3338004261, mail giomineo@libero.it

www.artemisianet.it

www.thaitalia.it



fanuso è il nome siciliano della scagliola, *Phalaris canariensis* L., pianta monocotiledone, annuale della famiglia delle Poaceae