







## Aperti per ferie al Mercato Contadino Roma e Castelli Romani

APERTI per FERIE al Mercato Contadino Roma e Castelli Romani, dove e quando

Udite, udite! Proprio nel periodo in cui la Madre TERRA è più generosa, il mercato contadino non va in ferie, ma continua ad ospitare i piccoli produttori del territorio per offrire un servizio a tutti i consumatori che sostengono la filiera corta e il buon cibo di qualità.

Se il caldo di Roma vi attanaglia e il mare affollato con le lunghe file in auto non fanno per voi, i castelli romani sono la vostra meta ideale! Rifugiatevi nel fresco del nostro parco secolare di Ariccia, tra giochi spazio pic-nic gratuito fra le querce secolari dello Sporting Club Montegentile (Via delle Cerquette, 65) che ospita il Mercato Contadino Roma e Castelli Romani tutte le settimane (mercoledì, sabato ed domenica dalle 8 alle 13,30) accanto alla Via Sacra, proprio dove un tempo si svolgeva il mercato degli antichi romani...

Un fitto calendario per arricchire la spesa in relax presso i tanti produttori del nostro territorio che si danno appuntamento nei Mercati Contadini di Roma e Castelli Romani, dal martedì alla domenica...

Tutte le domeniche di luglio e agosto alle 10,30 Lezione gratuita di YOGA per tutti gli interessati (dedicate anche ai bambini), accanto alla VIASACRA, sul prato all'ombra delle querce secolari con la maestra Barbara Paladini. "Impariamo ad ascoltare noi stessi con la chiara disciplina dell'Hatha Yoga, pura tecnica di consapevolezza del presente" Per partecipare alla lezione gratuita portare un tappetino e vestire abiti comodi.

Inoltre sabato 28 luglio tutti invitati a un trattamento gratuito di shiatsu di circa 25 minuti con i diplomati dell'Istituto Europeo di Shiatsu di Roma al Mercato Contadino di Ariccia (Sporting club Montegentile via delle Cerquette, 65). Lo shiatsu non è un massaggio, né un trattamento estetico, ma qualcosa di più profondo che coinvolge la persona nella sua totalità: a livello fisico, emozionale, mentale spirituale. E' l'unione tra il tocco e tecniche di rotazioni e stiramenti che l'operatore esercita, con diversa intensità, lungo la linea dei canali energetici, chiamati "meridiani". Lo Shiatsu ha un effetto distensivo, tranquillizzante o rivitalizzante. Per info Cristina 3496202161

Tutte le associazioni del territorio, gli artigiani e gli artisti del riciclo sono invitati a condividere con noi le domeniche estive fra castagni secolari, accanto alla via Sacra e alla grande quercia del '600....

Vi ricordiamo che tanti produttori del territorio si danno appuntamento al Mercato Contadino Roma e Castelli Romani ad Ariccia, Albano Laziale, Frascati, Grottaferrata, Pavona, Rocca di Papa e Roma Capannelle, Roma Eur e Roma Infernetto per diffondere la filiera corta ed il mangiare locale: è possibile acquistare prodotti freschissimi di qualità – certificati biologici e non, alcuni igp, dop, doc – ortofrutta appena raccolta, olio e vino, latte e formaggi freschi, stagionati di pecora, mucca, bufala e capra, pane lavorato con la pasta madre, confetture e marmellate, miele, dolci da forno, farine e legumi, fiori e piante, cioccolata dei frati trappisti, birre artigianali presentate direttamente dai mastri birrai che raccontano i loro segreti...



Ecco il CALENDARIO ESTIVO dei Mercati Contadini che si svolgono dalle ore 8 alle 13,30 dove e quando:

Ariccia (mercoledì, sabato e domenica al parco dello Sporting Club Montegentile via delle Cerquette 65) Sempre aperto! (ad eccezione di mercoledì 15 agosto, Ferragosto)

Albano Laziale sabato (piazza Guerrucci) Sempre aperto!

domenica (Piazza Pia) – chiusura da domenica 5 agosto a domenica 26 agosto, riapertura domenica 2 settembre

