

Yoga per tutti al Mercato Contadino di Ariccia

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 parco di Ariccia 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 e domenica dalle 8 alle 13,30) accanto alla Via Sacra, proprio dove un tempo si svolgeva il mercato degli antichi romani.... Tantissime piccole aziende agricole a conduzione familiare vi aspettano con i loro prodotti di agricoltura naturale, freschissimi e di qualità del territorio. Oltre la spesa in relax, un'opportunità imperdibile: tutte le domeniche di luglio e agosto alle ore 10 lezione gratuita di YOGA della durata di 1 ora e mezza, per tutti gli interessati (dedicata anche ai bambini), accanto alla VIA SACRA, 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". La pratica dello Yoga rende il corpo flessibile e forte, sviluppa agilità ed equilibrio, migliorando tutte le funzioni, respiratorie, circolatorie, digestive e ormonali. Side pure il corpo e si acquista vitalità, si riduce il senso di fatica. Si rafforza il sistema immunitario e aumenta la concentrazione. Si sviluppa stabilità emotiva, senso di pace e serenità con grande beneficio per lo stato emotivo e mentale. Per partecipare alla lezione portare un tappetino e vestire abiti comodi. 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, Marino, 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 di agricoltura naturale, 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.

[Read More](#)