









Free Yoga dal 19 giugno con il Mercato del Contadino Castelli Romani ad Ariccia

A partire dal 19 giugno fino a fine settembre, tutte le domeniche, Barbara Paladini condurrà una lezione gratuita di YOGA alle 10.30, nel meraviglioso parco dello Sporting Club Monte Gentile ad Ariccia, dove il Mercato Contadino Castelli Romani si svolge ogni mercoledì, sabato ed domenica dalle 8 alle 13,30. La lezione si svolgerà fra gli alberi secolari e la Via Sacra, proprio dove un tempo si svolgeva il mercato degli antichi romani, in un'atmosfera dal valore storico e suggestivo.

Impariamo ad ascoltare noi stessi con la chiara disciplina dell'Hatha Yoga, pura tecnica di consapevolezza del presente. Per partecipare alla lezione gratuita, rivolta a tutti gli interessati e aperta anche ai bambini, è consigliato portare un tappetino e vestire abiti comodi.

Fra il racconto dei contadini sui frutti della terra, le degustazioni offerte dai produttori e il profumo dei fiori, sicuramente non rimpiangerete di aver scelto di trascorrere con noi una bellissima mattinata in relax, lontano dal caldo delle città!

Un appuntamento che vi accompagnerà per tutta l'estate, all'insegna del benessere totale: la cura del corpo passa per l'attività fisica e il tempo che gli dedichiamo, per ciò che scegliamo di

