



Villa del Grumello
Associazione

APRILE - MAGGIO 2022

Coltiviamo l'energia

Serretta e Cedro del Grumello



Narcissus, illustrazione di Silvana Rava

vis medicatrix naturae

Grumello.Benessere

Silvana Rava

APRILE - MAGGIO 2022

Coltiviamo l'energia



Villa del Grumello
Associazione

Grumello. Benessere

domenica 24 aprile ore 9-10.30 | Serretta del Grumello

Introduzione alle relazioni sonore, pratica olistica per mettersi in contatto con le proprie emozioni.

Con i Maestri Massimiliano Ansufo e Guglielmo Bianchi

sabato 30 aprile ore 10-12 e domenica 1 maggio ore 9.30-10.45

Cedro del Grumello

La fioritura nelle arti d'Oriente

Doppio appuntamento in occasione della

“Giornata mondiale taiji quan e qi gong”

Pratica di taiji quan e qi gong per adulti e giochi marziali per bambini e ragazzi (6-17 anni)

Con il Maestro Roberto D'Agostino e staff Studio il Girasole, arti d'Oriente

domenica 8 maggio ore 9-10.30 | Serretta del Grumello

Sun salutation. 108 saluti al sole.

Una pratica energetica, una meditazione in movimento.

Con il Maestro Guglielmo Bianchi

domenica 15 maggio ore 9-10.30 | Serretta del Grumello

Meditare con il corpo

Incontri di Raja Yoga per adulti, per connettere mente e corpo e fare esperienza profonda del proprio essere nella sua forma più pura.

Con il Maestro Massimo Lozzi

Partecipazione euro 10 a incontro con iscrizione necessaria

sul sito www.villadelgrumello.it

Gli incontri sono anche per madrelingua inglese.

In caso di cattivo tempo verrà comunicato se l'incontro avverrà all'interno o sarà annullato/rimandato.

Accesso pedonale, parcheggio Serra del Grumello, con accesso da via Bignanico.

Associazione Villa del Grumello

Via Cernobbio 11, Como

+39 031 2287620 | parco@villadelgrumello.it

  Associazione Villa del Grumello | www.villadelgrumello.it

Narcissus, illustrazione di Silvana Rava



vis medicatrix naturae