



Cascina Boscaccio: yoga e trattamenti ayurvedici in riva al lago Partono le domeniche milanesi dedicate al benessere e al rilassamento

Cosa fare la domenica mattina?

Cascina Boscaccio, a pochi chilometri da Milano, ha studiato per voi un **percorso per il benessere del corpo e della mente**. Il tutto grazie alla competenza e professionalità del maestro **Juan Carlos Acuna Gaso**, arte-terapeuta, insegnante di Yoga e Terapista Ayurvedico (<http://acunajuancarlos.wordpress.com/>).



Il pacchetto che vi proponiamo comprende 4 domeniche di lezioni yoga, dalle 8.30 alle 10.00, a cui seguono (facoltativi) rigeneranti trattamenti ayurvedici, concordati in base alle esigenze di ognuno.

LO YOGA

Lo **yoga** è una disciplina millenaria che favorisce il benessere corporeo e conduce alla consapevolezza. La sua pratica aiuta a raggiungere un importante equilibrio psico-fisico.

Le lezioni si articolano in asana, pranayama, tecniche di rilassamento e meditazione.

Gli **asana** sono movimenti eseguiti con lentezza, che rilassano le articolazioni, i muscoli, i legamenti, i tendini ed eliminano le tensioni alla colonna vertebrale e correggono la postura. Migliorano il sistema endocrino e il metabolismo e influiscono sul sistema immunitario.

Il **pranayama** è una tecnica di controllo del respiro. Insegna a respirare profondamente, conduce al rilassamento e ha effetti benefici sulla pressione sanguigna.

TRATTAMENTI AYURVEDICI

L'Ayurveda è il sistema di guarigione tradizionale dell'India che si sviluppò 5000 anni fa, un profondo sistema di medicina che collega mente e corpo, yoga, natura e salute.

Ayurveda deriva dalla parola *Ayur* che significa Vita e *Veda* che significa conoscenza.

L'Ayurveda dispone di una riserva sia di **cure fisiche** (dalla medicazione con erbe al massaggio, allo yoga, ai programmi d'igiene personale e di disintossicazione) sia di **trattamenti per problemi come le artriti, l'ansia, l'impotenza, l'ipertensione, l'alimentazione i disturbi gastro-intestinali, le malattie croniche e infettive**. L'Ayurveda offre **rimedi naturali** e a base di erbe che contrastano lo squilibrio del corpo.

ISCRIZIONI APERTE

Massimo 10 partecipanti

Per info e costi: cascinaboscaccio@me.com



www.facebook.com/CascinaBoscaccio

www.cascinaboscaccio.com