



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
CHIVASSO (To)

Patrocinio del Comune di FOGLIZZO



STAGE DI YOGA

IL RESPIRO ED IL MANTRA

(Il suono e la sua influenza sulla psiche)

MEDITAZIONE

SABATO 18 MAGGIO 2019

Dalle 10,00 alle 18,00

CASTELLO di FOGLIZZO

Via Del Castello 6 - 10090 FOGLIZZO

(Nell' ampio salone delle cerimonie e riunioni del consiglio comunale)

Conduce **Caterina DAGNA**

Insegnante Master di Yoga - Ph.D. Hindovedic Psychology

Lo stage è aperto a tutti con precedenza ai soci UNI 3

Avremo modo di stare insieme una giornata per lavorare su noi stessi per il nostro benessere. IL respiro è vita, il mantra purifica la mente e la meditazione ci permette di viaggiare all'interno di noi stessi e scoprire che ciò che ricerchiamo è già dentro di noi. E' fare esperienza di ciò che siamo, ora, momento per momento.

L'ambiente che ci accoglie è storico, di probabile origine tardo – romanica, nell'ampio salone restaurato con i suoi affreschi e lo splendido soffitto ligneo a cassettoni risalente al 500.

Il costo dello stage è di **30 euro** (comprensivo del pranzo vegetariano)

Per i non soci è previsto un costo aggiuntivo di 5 euro quale copertura assicurativa.

Il programma sarà articolato da una fase teorica, una fase pratica e infine una condivisione.

Per Informazioni e prenotazioni contattare Caterina Dagna al n. tel.338 9051266. Per problemi organizzativi è consigliabile prenotarsi il prima possibile, versando un acconto di **20 euro**.

SUGGERIMENTI:

dotarsi di abiti comodi, tuta, calzini, tappetino, plaid e cucino. Scarpe comode per passeggiare (se il tempo lo consente) nel giardino del castello.

E' consigliabile arrivare 15 minuti prima dell'inizio dello stage

Avremo la possibilità di visitare il Castello ed il Museo "Dalla saggina alla scopa"



Cenni storici.

Castello dei conti novaresi Biandrate, ora sede del Comune di Foglizzo, che lo ha acquistato nel 1885. Di origine tardo-romana, per via della sua posizione elevata rispetto al paese e alla pianura sottostante era adoperato nel periodo medioevale come luogo di difesa e rifugio, ingentilito in chiave rinascimentale con interventi nel XVI secolo. Fra il XVII secolo ed il XVIII secolo fu trasformato in dimora signorile, con abbattimento del ricetto, sostituito dal giardino superiore. I saloni interni sono abbelliti da affreschi, emblemi e blasoni, soffitti a cassettoni riccamente decorati e volte a vela affrescate, oggetto di recenti restauri.



NB: OGNUNO DOVRA' RAGGIUNGERE FOGLIZZO AUTONOMAMENTE, MA SAREMO DISPONIBILI PER FARE GRUPPI CON LE AUTO PRIVATE PER CHI AVESSE DIFFICOLTA'