



*Ciao a tutti e ben trovati, ringrazio chi ha inviato feedback positivi e proposte da condividere insieme*

*... riprendiamo il nostro filo conduttore collegato alla frase:*

***"In tempi di incertezza, il migliore investimento è tuffarsi nella cura e nello sviluppo di se stessi"***

Il queste News troverete informazioni sugli eventi del prossimo weekend lungo

e su quelli del mese di Giugno che ci condurrà a quell'estate che già stiamo assaporando almeno nelle temperature ...

In questo mese di Giugno FreedomYoga vi offre altri 7 spunti interessanti per il bene più prezioso che abbiamo "il nostro tempo libero".

L'invito è quello di sempre ... **siate curiosi!**

1. **[www.suryanagara.it/eventi/eventi.html](http://www.suryanagara.it/eventi/eventi.html)** – 29, 30 e 31 maggio al Palasesto di Sesto San Giovanni (Milano)

**5° FESTIVAL DELL'INDIA, SRI LANKA e MAURITIUS  
7° CONGRESSO INTERNAZIONALE DI YOGA E AYURVEDA,  
1° SIMPOSIO SPIRITUALITA': "RAGGI DI UN'UNICA LUCE"**

Due splendide isole offriranno le loro incantevoli peculiarità e sono due perle che spiccano nel diadema dell'antichissima cultura indiana.

Questo grande evento raccoglie arte, cultura, yoga, ayurveda, danze, musica, artigianato, mostre, reportage, spiritualità, personaggi provenienti da varie parti del mondo dall'Argentina a Hong Kong, dall'Australia al Nord Europa, dall'India alla Spagna ecc. per proporre, dimostrare, parlare di questa immensa cultura, madre (o nonna) di ogni cultura. E poi degustare insieme il cibo particolarissimo delle isole Mauritius, ancora pressoché inedito a Milano, offerto dall'associazione mauriziana.

2. [www.caviola.it](http://www.caviola.it) – “Cà la Viola” è un luogo dove ritrovare i propri ritmi, il contatto con la natura, assaporare cibi genuini, guidati da una eccezionale padrona di casa, Anna Baffoni.

Visitate il sito e prenotate qualche giorno ... non ve ne pentirete!

3. [www.atmgnosi.org](http://www.atmgnosi.org) – **Sabato 6 giugno 2009 - ore 16.00 presso Eureka - Viale Papiniano 42- Milano.**

**“ANTROPOLOGIA TERZO MILLENNIO”**

Presenta il Seminario di antropologia psico-analitica

**“LE PAURE DEL TERZO MILLENNIO”**

Ingresso gratuito

4. [www.fenman.co.uk/clearance](http://www.fenman.co.uk/clearance) – Fenman è una società che si occupa di “training” e “train the trainer”, in questo periodo propone sconti interessanti sul materiale formativo fino all’80% su tutti i **“Training Activity Packs & Toolkits”, tutti i “Training Games” e “Training Videos”.**

Uno spunto per il proprio sviluppo personale.

5. **Una lettura: “Il Gioco della Vita” di Florence Scovel Shinn ed. Armenia**

Negli anni Venti l’autrice si dedicò alla metafisica e divenne un punto di riferimento per i successivi fautori del pensiero positivo **“positive thinking”.**

Principi di saggezza distillati in un libro illuminante.

6. Per chi pratica Hatha Yoga, vi suggerisco la lettura del libro su **“I CINQUE TIBETANI”,** elisir di lunga vita, chiave per mantenere la giovinezza, la salute e la vitalità. Sono un gruppo di esercizi descritti nell’omonimo libro, scritto da Peter Kelder, edito dalle Edizioni Mediterranee. Derivano da posizioni yoga, con una prospettiva di “flussi energetici” con sforzo isometrico/isotonico e attivazione della respirazione. **Per info: e.mail info@freedomyoga.it**

7. [www.freedomyoga.it](http://www.freedomyoga.it) – Un blog in crescita ... perché come disse Socrate “Una vita senza ricerca non vale la pena di essere vissuta”.  
Visitatelo...

*E per chi desidera praticare yoga,  
tutti i lunedì lezioni dalle 18.00 alle 19.30 e dalle 20.00 alle 21.30  
presso il Centro Belfiore di via P. Giovio, 15 – Milano – MM Pagano  
Per info: FreedomYoga - cell. 347.1643843 – [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it)*

***Infine, Vi ricordo che al Centro Belfiore potrete scegliere tra  
numerosi trattamenti e attività di:***

Pilates individuale o di gruppo  
Ginnastica Liberty  
FreedomYoga individuale o di gruppo  
FreedomYoga in English  
Rilassamento guidato  
Meditazione Vipassana  
Fisioterapia e riabilitazione  
Massaggio Ayurvedico  
Massaggio Ayurvedico con bagno turco  
Massaggio Decontratturante  
Massaggio Linfodrenante  
Massaggio Rilassante con oli  
Riflessologia  
Bagno turco con peeling corpo  
Percorso benessere (2 ore)  
Fangoterapia  
Immagine e stile: Analisi Cromatica e della Figura corporea (3 ore)

***A presto, Letizia***

\*\*\*\*\*

Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.  
Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it).  
Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) con oggetto RIMUOVI seguito dall'indirizzo di posta elettronica da rimuovere.