

GIORNATA DI SOLIDARIETA' DOMENICA 16 DICEMBRE

A sostegno delle iniziative promosse da



Sia la nascita che l'attività quotidiana di Opera San Francesco per i Poveri è frutto della spiritualità dei Frati Minori Cappuccini di Milano. Essi vivono la regola di San Francesco d'Assisi che insegna l'amore e il rispetto per tutte le creature viventi, insieme a sentimenti di compassione e di carità concreta per chi è povero e solo.



OPERA SAN FRANCESCO PER I POVERI

PROGRAMMA			
Orario	lezione	descrizione	Note
10.00 – 10.30	Pranayama	Tecniche di respirazione	Controllo del respiro
10.30 – 11.00	Hatha Yoga	Studio di Vrksasana	Posizione dell'albero
11.00 – 11.30	Meditazione	Meditazione del cuore	Pratica sufi
11.30 – 12.00	Dimostrazione di Asana da parte di insegnanti e allievi della scuola		
12.00 – 13.00	Flamenco	Prima Sevillana	<i>Portare il pareo</i>
13.00 - 15.00	<i>Pausa pranzo</i>		
15.00 - 15.30	Hatha Yoga	Studio di Trikonasana	il triangolo
15.30 -16.00	Hatha Yoga	Vinyasa	sequenza di posture
Presentazione del libro "Il pronto soccorso della medicina naturale" con l'autrice Laura Moroni.			
16,00 -16.30	Dimostrazione di Asana da parte di insegnanti e allievi della scuola		
16.30 – 17.00	Tai Chi Chuan	Primo Lu	Prima forma
17.00-17.30	Karatè	Fondamentali stile Shotokan	Posizioni di base
17.30 – 18.30	Flamenco	Seconda Sevillana	<i>Portare un pareo</i>
 	Mostra Personale di Marisa Abeli <i>I suoi quadri sono armonia di forme e di colore, musica, sensazioni, espressione di quanto di meglio un artista riesca a trasmettere attraverso la tela</i>		

INGRESSO CON OFFERTA LIBERA, L'INTERO RICAIVATO SARA' DEVOLUTO
E' gradita la prenotazione...estendete l'invito anche agli amici!

