



Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino

LANA! **i CORSI del PARCO** inverno 2019

Questa volta ci proviamo con un connubio insolito, unendo fiocco di lana, macchina da cucire e respiro. Un modo per utilizzare la lana, osservare corpo e respiro e cogliere i vantaggi di una respirazione più libera e naturale.

LANA & RESPIRO

sabato **2 e 9 FEBBRAIO**
Villa Welsperg – Val Canali
dalle **14:30 alle 17:30**

Il laboratorio si svolge in **due incontri** di tre ore ciascuno; durante il corso imparerete a realizzare un **cuscino** ripieno di **fiocco** naturale e poi ad utilizzarlo come supporto per **osservare corpo e respiro**, sia nel silenzio della meditazione, ma anche per prendere consapevolezza delle tensioni che si creano durante attività di lavoro come il cucito e... rilasciarle con un soffio. Leggero come la lana.

Occorrente

70 x 100 cm di tessuto in cotone a piacere
Macchina da cucire (per chi la ha)
Forbici e kit cucito (metro/stecca, matita/gesso)
Un asciugamano in spugna viso (di recupero)
Il filato e la lana necessaria saranno forniti dall'organizzazione e compresi nel costo.

Difficoltà

Facile ma è necessario conoscere le basi del cucito a macchina.



Info, costi & prenotazione

0439 764637 - cristina.zorzi@parcopan.org

#

A cura di

A cura di **Valentina Saitta**

(<http://lamatassaeilgomitolo.blogspot.it/>)

e con la collaborazione della maestra di yoga

Elena Vicenzi