

# Sunset Yoga

**incontri di Raja yoga** per adulti  
con il Maestro Massimo Lozzi

**13 giugno, 11 e 18 luglio, 8 e 22 agosto,  
19 settembre, 17 ottobre**  
**ore 17-18,30**  
**Al grande cedro**

Raja Yoga identifica la dottrina dello Yoga classico, quello più antico e meno diffuso.

È un percorso di conoscenza di sé, di trasformazione interiore attraverso la comprensione diretta, non mediata dalla parola, ma affidata all'esperienza. Coltivando la consapevolezza, la capacità di "mettersi in relazione e di ascoltare", di stabilire una relazione stabile e continuativa con il corpo, con il respiro, con le sensazioni e i pensieri.

Durante la pratica le forme cambiano, le posizioni si succedono, ma la qualità della presenza è il filo conduttore che tutto unisce e permette a ognuno di scoprire, in modo personale e diretto, come non sia il movimento a operare la trasformazione interiore, bensì la qualità dell'ascolto che lo accompagna.

Man mano che la nostra capacità di ascolto si fa più stabile e sottile ci apriamo a una visione più ampia, che supera i limiti della percezione ordinaria, inevitabilmente parziale.

Il **Maestro Massimo Lozzi** pratica Yoga da oltre trent'anni. Ha frequentato il corso quinquennale di perfezionamento e preparazione all'insegnamento dello Yoga con l'Associazione Italiana di Raja Yoga presso cui è accreditato come insegnante. È socio ordinario della YANI Associazione Italiana Insegnanti di Yoga.

**Attività gratuita con prenotazione obbligatoria**  
sul sito [www.villadelgrumello.it](http://www.villadelgrumello.it)

Narcissus, illustrazione di Silvana Rava

**Con il contributo di Mellimpianti, Pool Clima 9002, Coduri De Cartosio,  
Livio Aree Verdi, Datek22, Edge Broker, Risk Srl**

*vis medicatrix naturae*



**Villa del Grumello**  
Associazione

Grumello. Benessere



# Coltiviamo l'energia



Villa del Grumello  
Associazione

Grumello. Benessere

## Ossigeno | incontri di qi gong

per grandi e bambini

con il Maestro Roberto D'Agostino e staff

**2 giugno, 4 luglio, 1 agosto, 5 settembre,**

**10 ottobre, 1 novembre ore 10-11,15**

**Al grande cedro**

Per ristabilire l'equilibrio fisico e mentale è necessario un ritorno alla natura, all'aria, alle piante, alla luce, all'acqua, alla terra. Il microcosmo è inscindibilmente legato al macrocosmo, l'interno non può rinunciare all'esterno.

La forza del centenario parco del Grumello, l'energia del lago e delle nostre montagne insieme con la pratica condivisa guidata da esperti professionisti saranno la miscela nutriente e rigenerante per riconquistare serenità e armonia.

Il **Maestro Roberto D'Agostino** pratica e insegna arti marziali da oltre 35 anni. Col tempo la sua attenzione si è rivolta verso l'aspetto più profondo e segreto di queste affascinanti discipline orientali, capace di curare le emozioni e la spiritualità. Pratica che nella antica Cina fu chiamata "Yang Sheng Gong" ossia l'arte di nutrire la vita.

## Attività gratuita con prenotazione obbligatoria

sul sito [www.villadelgrumello.it](http://www.villadelgrumello.it)

Alla serretta

### Corsi infrasettimanali

**Lunedì e venerdì ore 10,30-11,30**

Qi gong - Taiji Quan per adulti



**Lunedì e venerdì ore 17-18,30**

Qi gong e giochi marziali per bambini e ragazzini dai 6 ai 14 anni

Costi e prenotazioni 340 6107013

### Associazione Villa del Grumello

Via Cernobbio 11, Como | +39 031 2287620 | [parco@villadelgrumello.it](mailto:parco@villadelgrumello.it)

  Associazione Villa del Grumello | [www.villadelgrumello.it](http://www.villadelgrumello.it)

