

L'iniziativa

Tre giorni di pratica (e teoria) yoga

Scelto come pratica sportiva da un numero crescente di milanesi, lo yoga questo fine settimana sarà protagonista di due iniziative. Per i 21 anni di attività l'associazione Hara Yoga ha organizzato tre giorni di festeggiamenti. Si inizia stasera alle 22 con un party con dj-set allo Spazio Maderna (via Maderna 13, 10 euro tessera compresa). Nel weekend, dalle 11



alle 19 al Dojo Sheegana, si potrà partecipare a lezioni gratuite da 45 minuti, spezzate da performance di danza e dimostrazioni con musica dal vivo (via Savona 10, tel. 02.89.42.25.00). Domani alle 20 è in programma una conferenza del Maestro Gio' Fronti allo Spazio Art&Gallery (via Arese 5). Altra occasione per avvicinarsi alla

disciplina orientale amata da vip quali Madonna e Jennifer Aniston è lo Yoga Blitz di domani.

L'appuntamento è dalle 11 alle 19 in piazza San Carlo, in pieno centro: insegnanti qualificati di varie scuole cittadine, proporranno corsi aperti a tutti. Non serve prenotare, basta presentarsi con tappetino e abiti comodi. In attesa del Milano Yoga Festival che si terrà dal 10 al 12 ottobre al Superstudio Più di via Tortona. (r. ol.)