



Scheda Evento

Attività

[Lascia un commento](#) [Versione Stampabile](#) [Invia ad un amico](#)

A piedi nudi nel parco

A Villa San Carlo Borromeo di Senago, tante domeniche all'insegna di arte e benessere

Rating 0 (voti 0)



Giudica



Dal 03/08/2008 al 31/08/2008



Agosto a Milano e tanto desiderio di relax? Il benessere è servito: tutte le domeniche, **dal 3 al 31 agosto**, a **Villa San Carlo Borromeo**, in quel di Senago.

PASSO DOPO PASSO - Tutto ha inizio alle 10.30 del mattino, quando la splendida dimora si fa scenario di una remise en forme en plein air. Dove? Nella rinascimentale cornice del parco, oasi bucolica impreziosita dalle nove muse di Ferdinando Ambrosino, giganti sculture in terracotta che profilano il viale conducente all'ingresso. Un luogo magico, perfetto per una bella camminata nel verde, guidati da Biagio Abruscato, esperto in scienze motorie e in tecniche posturali. Un rigenerante passeggiare, reso ancor più efficace da una serie di esercizi decontratturanti, utili per la flessibilità articolare e l'allungamento muscolare, anche perché associati a una respirazione diaframmatica. Dal movimento alla cultura il passo è breve. Dunque, visita alla mostra *La festa del Paradiso*: esposizione temporanea delle opere di Antonio Vangelli, artista della Scuola di Roma. Infine, leggero e salutare lunch con ricette fresche, prive di grassi saturi e zuccheri raffinati. Qualche assaggio? Insalata greca, tabulé alle verdure e menta, carpaccio di spada alle verdure e lime, riso selvatico canadese alle verdure e gamberi e composta di frutta fresca con gelato.

Unica eccezione? **Domenica 10 agosto**, quando l'appuntamento si sposta verso sera, alle 19.30, per celebrare la notte di San Lorenzo: cocktail di benvenuto, visita alla mostra e cena raffinata sotto le stelle. Stelle anche protagoniste di un momento di osservazione con il telescopio dal Terrazzo Mediterraneo.

Villa San Carlo Borromeo

Senago (MI)

[Piazza Borromeo, 20](#)

Tel. 02 994741

[Prossimi Eventi](#) (1)

[Lascia un commento](#)

Aggiungi ai tuoi preferiti



Info Evento

A piedi nudi nel parco

Dettagli

Orario
Dalle ore 10.30

Ingresso
Su prenotazione, euro 60,00

invia ad un amico

Errori riscontrati in questa pagina?

A
d
v
e
r
t
i
s
i
n
g

TAG [COMMENTI \(0\)](#)

CATEGORIE: [Attività Senago](#)