

# GIORNATA DEL BENESSERE

in

**CASCINA GABRINA**

**nel cuore della RISERVA DEL BOSCO WWF**

**9 GIUGNO**

**dalle 10 alle 17.30**

**INGRESSO GRATUITO**

Una giornata nella natura per rilassarsi, conoscere il Bosco, sperimentare gratuitamente tutte le proposte in programma e gustare del buon cibo.

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

Ore 10 - Benvenuto con torte e succhi

Dalle 10.30 - Inizio sessioni

Ore 10.30 - Visita guidata nel Bosco

(a pagamento)

Ore 13 - Pranzo

Ore 15 - Visita guidata nel Bosco

(a pagamento)

Dalle 15 alle 17.30 - Sessioni pomeridiane

Yoga  
Tai Chi Chuan  
Meditazione  
Rebirthing  
Yoga della Risata  
Canto dei Chakra  
Relax e pietre  
Reiki

La maggior parte delle sessioni si faranno senza scarpe, avranno la durata di 30 minuti circa e per partecipare è consigliato abbigliamento comodo.

Per i bambini dai 5 agli 8 anni  
Dalle 11 alle 12 e dalle 16 alle 17, gli educatori della Gabrina proporranno interessanti e divertenti laboratori sulla Natura e il Riciclo (è necessaria la prenotazione).

In tutta l'area della Riserva è vietato, in base alla normativa regionale riguardante le aree naturali, l'introduzione di cani, anche al guinzaglio, o di altri animali d'affezione.

### PRANZO in CASCINA

Stuzzicherie della Gabrina

Rigatoni piselli e rucola

Insalata estate

Dolce o gelato - Acqua - Caffè

Euro 15.00

### SERVIZIO BAR

Panini, bibite, torte, gelati, ghiaccioli

Cascina Gabrina – via Cascina Gabrina 1 – Riserva del Bosco WWF di Vanzago (MI)

info@cascinagabrina.it – www.cascinagabrina.it - 

per info: 02.93549808 – 392.1283056