

## A Volandia anche la mente “mette le ali”

**Pubblicato:** Giovedì 14 Giugno 2012

 Avete mai pensato di andare in tuta al Museo? Di fare yoga in un Parco tra aerei ed elicotteri? Di prendere spunto dal volo di un uccello per far volare la mente proprio come fa una mongolfiera?

**Sabato 16 giugno tutto questo è possibile al Parco e Museo del Volo più grande d'Europa.** A partire dalle 16.00 sono in programma mini lezioni per bambini (a partire dai 3 anni – 30 minuti) e per adulti (45 minuti) per scoprire una disciplina che ha numerosi riferimenti con il volo, l'aria, il respiro.

**Con esercizi e posture proprie dello yoga** sarà infatti possibile provare a sentirsi sospesi tra terra e cielo, a gestire le tensioni del corpo e scaricare lo stress, lasciandosi attraversare da una sensazione di benessere psico-fisico.

A Volandia a librarsi sarà infatti la mente e i visitatori potranno cimentarsi a diventare leggeri e poi ad 'atterrare' rilassati e distesi grazie alla sequenza degli uccelli, alle visualizzazioni e alle tecniche di respirazione che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima.

Le lezioni si svolgono in collaborazione con la scuola Rhamni fondata da Laura Dajelli, allieva diretta del Guru Maharishi Sathyananda ed istruttrice di fitness, Personal Trainer CONI, iscritta all'albo YANI, Ass. Naz. Insegnanti di Yoga. Per l'insegnamento dello yoga ci si avvale della collaborazione di Insegnanti professionisti Personal trainer e Isef. [www.rhamni.it](http://www.rhamni.it)

**Proseguono inoltre DOMENICA 17 e 24 GIUGNO gli incontri al PLANETARIO** (pad. SPAZIO) per diventare 'esperti spaziali'. Nel pomeriggio di domenica è la volta del focus su LE GALASSIE e quella successiva sul SISTEMA SOLARE. Dopo le 'lezioni spaziali' si può proseguire la visita nei 1.600 mq di allestimento dedicati al tema. Numerosi gli spunti e le curiosità tra cui il diorama del suolo lunare e marziano, 4 Satelliti, 2 sonde spaziali, 1 sala 3d, 1 ologramma dello Space Shuttle, 2 repliche della tuta spaziale indossata sull'Apollo 11, 2 postazioni 'space work' per simulare la difficoltà di lavorare nello spazio e la riproduzione fotografica degli interni di un modulo della Stazione Spaziale Internazionale (ISS) in scala 1:1.

Le attività 'benessere' e nel Planetario sono gratuite ed incluse nel biglietto di ingresso al Parco e Museo.

Volandia è aperto con orario estivo e continuato dal martedì al venerdì dalle 10.00 alle 18.00, sabato domenica e festivi dalle 10.00 alle 19.00.

INFOLINE 0331 230007 – [www.volandia.it](http://www.volandia.it)

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)