

Arriva il festival dedicato al sonno

Pubblicato: Mercoledì 17 Maggio 2017



Una giornata dedicata al riposo in tutte le sue forme, per imparare a rilassarsi e confessare le proprie abitudini in fatto di letti. L'appuntamento da segnare in agenda è domenica 28 maggio, dalle 10 del mattino a sera tardi, con **Il festival del sonno** – e altre cose da fare a letto, in Cascina Cuccagna.

Il corpo, il letto, il riposo ed il relax, il cibo e la casa saranno gli argomenti al centro delle tante attività in programma, affidate a medici, chiropratici, insegnanti di yoga e tai chi, psicologi, filosofi, giardinieri, nutrizionisti, erboristi e musicisti.

Ai bambini lasceremo la fantasia dei sogni, della favole, dell'immaginazione che, specialmente durante le ore di riposo (il sonellino!) si libera.

Tra gli appuntamenti in programma: corsi di autoproduzione di tisane rilassanti, chiropratica per liberare corpo e mente dallo stress, lo yoga per adulti e bambini a cura di **YogadiffusoMilano**, seminari di qi gong, laboratori per i più piccoli a cura del team **Filosofiacoibambini**, workshop per imparare le tecniche di autorilassamento del corpo e della mente, corsi dedicati alle piante a cura della **Fioreria di Cascina Cuccagna**, un laboratorio per “genitori disperati” a cura di RadioMamma (per neonati che non dormono!).

Non mancherà un incontro vis à vis con il fondatore di Pedano, Pino Pedano, che svelerà i consigli per dormire bene, frutto di ricerca e sensibilizzazione sull'importanza del sonno. La sua “rivoluzione culturale” lo ha portato a sviluppare un sistema letto unico, in grado di trasformare il riposo notturno in cura quotidiana.

La chicca della giornata, sarà una vera e propria power nap marathon: a disposizione dei festivalieri, ci saranno le stanze rinnovate delle Foresteria di un posto a Milano (situata al primo piano di Cascina Cuccagna, con affaccio alla Corte Nord), dove sarà possibile schiacciare il più classico dei pisolini.

Per chiudere in bellezza, un lungo tramonto di musica e relax in terrazza, nella unica atmosfera di Cascina Cuccagna. A fare da colonna sonora la playlist del Maestro Beatrice Venezi, Direttore Principale dell'Orchestra Scarlatti di Napoli.

“Ho pensato ad una serie di brani che rimandano all'idea del sonno e del flusso di coscienza tipico dei sogni, mentre altri favoriscono l'introspezione e la meditazione, il tutto per regalare agli ospiti un momento di pace lontano dal caos della vita quotidiana”.

C'è ancora qualche sorpresa in cantiere: il programma completo del Festival sarà consultabile sulla pagina dell'evento Facebook [Festival del sonno – e altre cose da fare a letto](#).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

