



*Ciao a tutti e ben trovati, siamo ufficialmente in Estate,  
quale momento migliore per liberarsi dalle cattive abitudini e rinfrescarsi con  
qualche novità*

*... riprendiamo il nostro filo conduttore collegato alla frase:*

***"In tempi di incertezza, il migliore investimento è tuffarsi nella cura  
e nello sviluppo di se stessi"***

Il queste News **FreedomYoga** vi offre altri 7 spunti interessanti  
per il bene più prezioso che abbiamo **"il nostro tempo libero"**  
da goderci con le cose e le persone che amiamo.

L'invito è quello di sempre ... **s i a t e c u r i o s i !**

1. **[www.cale.it](http://www.cale.it): L'8 Luglio alle ore 18.30** il primo incontro per nutrire  
la Vostra spontanea passione ed appassionata curiosità. Profumi e  
Parole.

Un'occasione per sentire alcune fragranze ed esprimere liberamente le  
vostre sensazioni ed emozioni.

Questo nuovo ciclo di incontri inizia con le creazioni del nostro marchio  
Calé Fragranze d'Autore.

**L'incontro si terrà l'8 Luglio 2009 dalle 18,30 alle 19,30  
presso Calé Fragranze d'Autore via Santa Maria alla Porta 5  
Milano**

tel. 02 80509449 e-mail [shop@cale.it](mailto:shop@cale.it) - [www.cale.it](http://www.cale.it)

L'appuntamento sarà riservato a un numero limitato di partecipanti.  
**Si richiede la conferma direttamente via telefono o e-mail .**

2. **[www.lakeside.vb.it](http://www.lakeside.vb.it) :** Dopo una grande mostra personale alla  
Foundation World Art di Delft  
(maggio-giugno 2009), ***Horiki Katsutomi (Tokyo, 1929)*** partecipa  
all'attività espositiva della galleria Lakeside di Verbania con una mostra  
personale intitolata Mitologica,

curata da Gaspare Luigi Marcone e coordinata da Neil Davenport.  
L'arte di Horiki Katsutomi è l'espressione di un pensiero venuto  
dall'Oriente  
e che non ha ancora concluso il suo viaggio.

***La mostra si aprirà con la presenza dell'artista il 3 luglio alle  
18.30.***

Catalogo in galleria Orario galleria: da martedì a domenica 10.30-12.30 e  
16.00-19.30 Lunedì chiuso

Entrata libera. **Info: [www.lakeside.vb.it](http://www.lakeside.vb.it)**

**3. [www.bfsmilano.it](http://www.bfsmilano.it):** Bisognerebbe sempre inseguire i propri sogni.  
***bfs*** ti aiuta a realizzarli.

Cure piacevoli per restare sani senza perdere di vista l'importanza della  
bellezza.

Terapie innovative, supporti olistici per cure di avanzata tecnologia con  
l'unico scopo di rendere la vostra permanenza nel centro un momento di  
comunicazione vera col medico e di nuova medicina:  
per il benessere interiore ed esteriore.

Immaginate un ambiente in cui le tecnologie più avanzate della medicina  
tradizionale convivono  
con le più antiche tecniche di rilassamento.

Tutto questo è ***bfs***, la scienza del sorriso. **Info: [www.bfsmilano.it](http://www.bfsmilano.it)**

**4. [www.spiritualholidays.com](http://www.spiritualholidays.com):** Per una vacanza diversa da scegliere  
nei luoghi di forza,  
tra quelle località che emanano energia, pace e armonia.

Zone cariche di particolare energia che gli antichi non a caso scelsero per  
erigere monumenti e santuari destinati a canalizzare e sfruttare al  
massimo le benefiche radiazioni terrestri.

**5. Una lettura: "I LUOGHI di FORZA" di Paola Giovetti Ed.  
Mediterranee.**

Tutto dipende da noi ... e buona lettura!

**6. [www.centrobelfiore.it](http://www.centrobelfiore.it):** Avete deciso di regalarvi un massaggio per  
il vostro benessere? Bene, per un benessere globale e graduale, **vi  
suggerisco un massaggio Ayurvedico** . Non tutti i benefici sono  
percepibili dopo un singolo trattamento ma il miglioramento della  
circolazione dei fluidi vitali e il rilassamento del sistema nervoso sono

assicurati. Ciò che si può percepire immediatamente è una condizione di calma e generale benessere, rilassamento, tonicità, e leggerezza.

L'uso appropriato di olii e manualità consente di mettere a punto trattamenti mirati ai problemi di stress, depressione, digestione, circolazione.

Pur non essendo un massaggio estetico, il massaggio Ayurvedico agisce profondamente sul sistema circolatorio, drenando i liquidi, quindi anche la sua azione estetica sarà evidente.

**"Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti .  
Per info: e.mail: [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it)**

7. [www.freedomyoga.it](http://www.freedomyoga.it) – Un blog in continua evoluzione ... perché  
**"Una vita senza ricerca non vale la pena di essere vissuta"** (Socrate)  
Visitatelo...

*E per chi desidera praticare yoga, **nel mese di Luglio tutti i Martedì (7, 14, 21, e 28) dalle 19.00 alle 20.30** per andare in vacanza Freschi, Flessibili e in Forma.*

**Da Settembre Freedomyoga ritorna tutti i lunedì**  
*con le lezioni dalle 18.00 alle 19.30 e dalle 20.00 alle 21.30  
presso il Centro Belfiore di via P. Giovio, 15 – Milano – MM Pagano  
Per info: FreedomYoga - cell. 347.1643843 – [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it)*

***Infine, Vi ricordo che al Centro Belfiore potrete scegliere tra numerosi trattamenti e attività di:***

Pilates individuale o di gruppo  
Ginnastica Liberty  
FreedomYoga individuale o di gruppo  
FreedomYoga in English  
Rilassamento guidato  
Meditazione Vipassana  
Fisioterapia e riabilitazione  
Massaggio Ayurvedico  
Massaggio Ayurvedico con bagno turco  
Massaggio Decontratturante  
Massaggio Linfodrenante  
Massaggio Rilassante con oli

Riflessologia  
Bagno turco con peeling corpo  
Percorso benessere (2 ore)  
Fangoterapia  
Immagine e stile: Analisi Cromatica e della Figura corporea (3 ore)

***A presto e Buone vacanze a tutti da Letizia***

\*\*\*\*\*

Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.  
Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it).  
Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) con oggetto RIMUOVI seguito dall'indirizzo di posta elettronica da rimuovere.