



*Ciao a tutte/i, le vacanze pasquali,  
i ponti lunghi hanno influito sul nostro "just in time";  
spero di ritrovarvi più sorridenti e rilassati per riprendere il discorso su:  
"...in tempi di incertezza, il migliore investimento  
è tuffarsi nella cura e nello sviluppo di se stessi".*

In questo mese di maggio FreedomYoga vi offre altri 7 spunti interessanti per il bene più prezioso che abbiamo "il nostro tempo libero".  
L'invito è quello di sempre ... **siate curiosi!**

1.. [www.saporedelsapere.it](http://www.saporedelsapere.it) – Il Sapore del Sapere  
evento ideato da Rossella de Focatiis  
per "Mediterraneo in Piazza" - Palasharp, via Sant'Elia 33 Milano.  
Mediterraneo in Piazza è un evento espositivo che promuove cultura,  
turismo, enogastronomia e artigianato dei Paesi dell'area mediterranea.  
22- 31 maggio 2009 Lu/Ve 16:00-01:00 - Sa/Do. 10:00-01:00  
Info: 02.66114397 – 02.66115408  
[www.saporedelsapere.it](http://www.saporedelsapere.it) - [www.mediterraneoinpiazza.eu](http://www.mediterraneoinpiazza.eu).

2. [www.mce-ama.com](http://www.mce-ama.com) –  
"The Largest Provider of International Management Development Services  
in Europe and Middle East".  
Per accrescere la tua conoscenza, per crescere in ambito internazionale,  
sviluppando le tue migliori capacità o talenti, i tuoi "skills".  
Per te e per i tuoi figli corsi mirati  
in una business school internazionale in Europa.

3. [www.wellness-int.net](http://www.wellness-int.net) – **Wellness International Network®**,  
circuito internazionale di Spa life-style caratterizzato da una solida  
esperienza nel settore del benessere, ricerca,  
seleziona e propone Hotel Spa e Urban Spa esclusive,  
identificate da standard qualitativi di altissimo livello  
e poste in ambienti unici.

"Templi del benessere" in cui trascorrere weekend o intere vacanze,  
in Italia come all'estero.

E ancora, buoni vacanze, trattamenti e ingressi gratuiti nei centri del  
benessere in città, giornate nelle migliori strutture termali italiane...

**Wellness International Network®** è il punto di riferimento per chi  
cerca vacanze e prodotti benessere di alta qualità, da regalare e regalarsi.

4. [www.cale.it](http://www.cale.it) – offre la nuova edizione di Emozioni senza Tempo  
dedicata a nuovi mondi olfattivi per gli estimatori amanti della profumeria  
artistica, Sonia e Dario saranno a vostra disposizione.

5. una lettura: di Pierre Sansot "Sul buon uso della lentezza" Il ritmo  
giusto della vita – Pratica Editrice. La lentezza proposta in questo libro non  
è indice di pigrizia o incapacità ai ritmi della vita, quanto una scelta di  
saggezza per il nostro benessere. Una vita in cui ogni giorno e ogni istante  
sono assaporati fino in fondo.

6. Dedicato a chi ama lo Yoga e ne apprezza i benefici o a chi vorrebbe  
saperne di più ... vi allego qualche informazione sugli effetti positivi dello  
yoga sui ragazzi e lo studio.

In previsione degli esami, le pratiche di yoga mirate costituiscono un valido  
aiuto per la calma e la concentrazione.

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

*E per chi desidera praticare yoga,  
tutti i lunedì 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)*

"Tutti i mali degli uomini derivano da una sola ragione:  
non sono capaci di starsene in una camera a riposare".

Pascal

***A tutti ... tanta Luce, 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.