



■ Benessere
**Vivere
con lentezza**

Lunedì 15 marzo è la Giornata Mondiale della Lentezza. Un invito a rallentare per ritrovare ritmi più umani. Alle 10 in piazza San Babila il campione del mondo Andrea Pedrini (del Centro Olistico "La Sfera" di Pavia) invita tutti a prendersi una pausa praticando Tai Chi. Tutte le iniziative sul sito www.vivereconlentezza.it.

■ Health
**Slow
living**

Monday, March 15 is Slow Living Day to encourage people to slow down and find a more harmonious lifestyle. World Champion Andrea Pedrini (of Pavia's "La Sfera" holistic center) invites you to take a break with a Tai Chi session. At 10 am in Piazza San Babila. More events on www.vivereconlentezza.it.

Benessere VIVERE CON LENTEZZA PER STARE MEGLIO

Tai-Chi all'aperto

Rallentiamo, per favore. Lo chiede a gran voce, anche questo anno, L'Arte del Vivere con Lentezza Onlus che organizza la quarta Giornata della Lentezza. Domenica 14 anticipazione con la "maratona" di Loris Fabiani che dalle 16.30 alle 18.30 va da piazza San Babila a piazza Duomo nel maggior tempo possibile. Lunedì 15 si entra nel vivo:

alle 10 lezioni di Tai-Chi in piazza San Babila col maestro Andrea Pedrini. Poi chi cammina troppo veloce in corso Vittorio Emanuele sarà "mutato" grazie al passovelo. Dalle 14.30, dal parcheggio di Trenno in via Cascina Bellaria, viene organizzata una passeggiata in città. Info www.vivereconlentezza.it (s.da.)