



MOVIMENTO LENTO di Centro di Movimento e Danza

L'attivazione neuromuscolare, la respirazione e la mobilità articolare sono i fondamenti per un'attività fisica dolce e facilmente eseguibile. Circondati dalla natura il risveglio muscolare avverrà in modo semplice ma efficace per stimolare e coinvolgere anche le persone più sedentarie.

Stretching e risveglio muscolare per tutti.
Per partecipare è necessario portare un tappetino

Info: è necessaria la prenotazione allo 02 99040838 dal LUN al VEN dalle 16,30 alle 21, per ricevere ogni chiarimento per l'accesso alla lezione prova.



TAI CHI di F.K.T. XIN DAO

giornata mondiale del Tai Chi e del Qi Gong

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale interna cinese, praticata nel mondo da milioni di persone. Il Tai Chi si sviluppa attraverso forme o sequenze di movimenti lenti e concatenati tra loro, sviluppando grande ascolto corporeo.

La pratica del Tai Chi Chuan consente al praticante di entrare in uno stato meditativo in movimento, rinforzando la struttura fisica e allo stesso tempo rendendola flessibile.

Info: segreteriakungfu@gmail.com | t: 3318267539



PILATES di Centro di Movimento e Danza

Fluidità del movimento, stabilizzazione del centro del corpo, flessibilità e tonicità muscolare: questo e molto altro è il pilates. Con una lezione introduttiva avremo l'occasione di avvicinarci ai principi cardine di questa disciplina.

Lezione base, anche per principianti.
Per partecipare è necessario portare un tappetino.

Info: è necessaria la prenotazione allo 02 99040838 dal LUN al VEN dalle 16,30 alle 21, per ricevere ogni chiarimento per l'accesso alla lezione prova.



"THE DINI SHOW!" di Alessandro Milani

Oggetti variopinti appaiono e scompaiono, cambiano colore e si incastrano tra loro inspiegabilmente... sotto i nostri occhi accadranno magie che ci lasceranno sospesi tra stupore e meraviglia.

Uno show divertente e pieno di sorprese, ispirato agli spettacoli di magia d'altri tempi realizzati nelle piazze, nelle corti e nei salotti.

The Dini Show è uno spettacolo ricco di colpi di scena per un pubblico di tutte le età senza limiti e barriere linguistiche.



Dall'alba al tramonto, una giornata di scoperta del Parco Lago Nord e del progetto L.A.G.O. | Luogo di Arte Generativa di Occasioni. Musica, teatro, incontri, momenti di dialogo con la natura: LAGO si apre alla città per condurre abitanti e curiosi alla scoperta di un'oasi verde di grande bellezza.

SABATO 30 APRILE :: PARCO LAGO NORD _ PADERNO DUGNANO
SP 35 MILANO-MEDA INGRESSO DAL PARCHEGGIO CENTRO COMMERCIALE BRIANZA

SEGUI IL PROGETTO E SCOPRI IL PROGRAMMA DEGLI EVENTI
www.tilane.it/lago @progettolago





METAMORFOSI un trekking teatrale di Chronos3

Sappiamo respirare a ritmo del vento? Riusciamo a far battere il nostro cuore insieme al becco di un picchio? O rilassarci ascoltando il suono di un ruscello? Una camminata, uno spettacolo teatrale, un percorso dentro la natura e dentro noi stessi.

Due attori sul percorso daranno vita ai personaggi, saranno visioni fuggiasche, interagiranno con i viandanti per decidere insieme come il percorso dovrà continuare.

Spettacolo teatrale itinerante con cuffie wireless
Primo spettacolo all'alba_ replica al tramonto

Prenotazione obbligatoria :: www.tilane.it | 0291004501



GRUPPO DI CAMMINO di GynMusic

A passi piccoli ma sostenuti nel parco, ammirando la natura che accoglie il nuovo giorno: un'esperienza piacevole per il benessere di corpo e mente.

I gruppi di cammino offrono l'occasione di fare prevenzione socializzando. Camminare regala benefici a ogni età e farlo in un ambiente naturale aumenta gli effetti positivi: attiva il metabolismo, diminuisce lo stress, fa bene al cuore, migliora l'umore. Partendo dal Parco Lago Nord verso il Parco Toti.

Info: Gynmusic SSD | t. 3407144716



PEDAL.A.G.O. di Circolo Legambiente Grugnotorto e Ciclofficina Contromano

Su due ruote verso L.A.G.O. per conoscere meglio il nostro territorio e le sue aree verdi e per promuovere la mobilità sostenibile e l'uso della bicicletta. Cinque percorsi, da punti diversi della città, che convergeranno su Piazza della Resistenza per poi pedalare tutti insieme verso il Parco Lago Nord.

Info: legambiente.grugnotorto@gmail.com
Tappe e prenotazione: legambientepadernodugnano.org



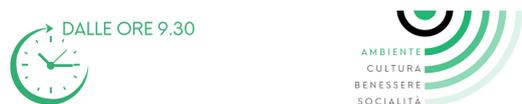
QI GONG di F.K.T. XIN DAO

giornata mondiale del Tai Chi e del Qi Gong

Il Qi Gong è un'antica disciplina cinese, praticata con l'intento di raggiungere e poi mantenere uno stato di salute globale, sia sul piano fisico e posturale sia sul piano energetico e mentale.

La pratica del Qi Gong consiste nel regolare corpo, mente e respiro attraverso esercizi, per poi passare a tecniche di respirazione unite a posture statiche o con movimenti circolari e fluidi. Questa disciplina si prefigge l'obiettivo di curare e accrescere la propria energia interna - il qi, appunto - che scorre nei meridiani che percorrono il corpo di ciascun individuo.

Info: segreteriakungfu@gmail.com | t: 3318267539



ORIENTEERING NATURALISTICO di Una casa sull'albero

Imparare a perdersi per conoscere lo spazio che ci circonda e gli strumenti per esplorarlo. Con mappa e bussola si partirà alla ricerca delle meraviglie del parco. Una caccia al tesoro in famiglia o gruppi di amici in cui il tesoro sarà la scoperta degli angoli più nascosti del parco.

Orienteering naturalistico per famiglie e piccoli gruppi di adulti e bambini con classifica finale. I bambini dovranno essere accompagnati da almeno un adulto.

Attività adatta dai 7 anni.

Info: info@unacasasullalbero.net | t: 3517024219
Adesioni all'info point



SEMI DI CREATIVITÀ di Caminante Aps

Quante cose si possono fare con un semino colorato? A partire da un elemento minuscolo, all'apparenza vulnerabile, faremo germogliare la nostra creatività ascoltando una storia che parla di cura e pazienza e realizzando un manufatto creativo unico e originale. A partire da una breve performance, i bambini verranno invitati a esplorare diversi materiali raccolti al parco. Un piccolo momento magico capace di nutrire il seme della creatività dei bambini.

Narrazione e laboratorio creativo per bambini dai 4 ai 10 anni

Info e iscrizioni: caminanteaps@gmail.com | t: 3517041141



RI-CAVIAMO

Una visita guidata di Una casa sull'albero

Una visita guidata con un focus sulla storia del Parco. La realizzazione del Parco, attraverso la riqualificazione di un'attività a forte impatto ambientale, ha reso disponibile a tutti un grande spazio verde ricreativo in un'area fortemente urbanizzata come quella del Nord Milano.

RiCaviamo ci farà scoprire gli interventi di ripristino e mitigazione ambientale realizzati e il valore naturalistico raggiunto dagli ecosistemi.

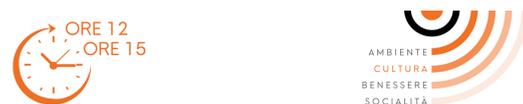
Visita guidata per bambini accompagnati e adulti.
La visita è adatta a bambini sopra i 7 anni di età

info@unacasasullalbero.net | t: 3517024219
Adesioni all'info point



E LA BANDA PASSÒ di Corpo Musicale "Santa Cecilia-1900" Palazzolo Milanese

Tamburi, bastoni, campanelli... con percussioni e strumenti non convenzionali il Corpo Musicale Cittadino dà il benvenuto a LAGO e accompagna con musica festosa i saluti istituzionali e l'avvio ufficiale del progetto.



JAZZ

di Realtà Debora Mancini
per International Jazz Day

JAZZ & ROLL di LongoTurraSaitta Trio_ore 12

Un concerto "impossibile". Per far incontrare due mondi e mettere in questione le distanze fra Jazz e Rock: uno scambio emotivo, ritmico e creativo. Il Blues, base di entrambi, è il filo conduttore insieme all'improvvisazione con la volontà di rendere il pubblico partecipe e attivamente coinvolto nella realizzazione del concerto.

CO-PLAYING di Daniele Longo_ore 15

Un pianista, il jazz, l'improvvisazione: un dialogo continuo col pubblico, che è invitato a partecipare... co-playing together!



PIC-NIC A BORDO LAGO

Una tovaglia a quadretti vista lago per il nostro pic-nic in compagnia a ritmo di swing e jazz.

Porta una coperta e il tuo pranzo al sacco, oppure ritira il cestino al bar del parco.

Info: www.tilane.it



IN EQUILIBRIO SU UNA FOGLIA di Spazio Bizarro

All'improvviso, nel parco: UN CIRCO!
Non cercare l'elefante, niente tigri né cavalli sotto la nostra tenda alberata... solo ritmo e coordinazione, stabilità, fiducia e coraggio.

Ci metteremo alla prova con laboratori di giocoleria, di equilibrio e di discipline aeree: clave, hula hoop, rola bola, tessuti, trapezio: saranno gli strumenti a nostra disposizione per sfidare la gravità guidati da personale qualificato. Laboratorio di piccolo circo per famiglie curiose
Partecipazione libera.

Info: www.spaziobizarro.com



SWING

di Anita Camarella & Davide Facchini Duo

Una voglia irrefrenabile di Swing vi conquisterà!

Il travolgente Swing Italiano e Americano degli anni '30 e '40 è una musica che affascina tutte le generazioni!

Uno spettacolo musicale elegante e divertente interamente dedicato alla 'Swing Era' con melodie travolgenti che regalano sempre forti emozioni.