

SaronnoNews

“Intrecci di Benessere”: a Cesano Maderno una domenica tra yoga, musica e prevenzione

Mariangela Gerletti · Thursday, October 8th, 2026

Palazzo Arese Borromeo di Cesano Maderno ospita **domenica 11 ottobre**, dalle 10 alle 18, **“Intrecci di Benessere”**, una giornata dedicata al benessere della persona e della comunità, organizzata in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale.

Il festival propone attività gratuite per tutte le età: discipline dedicate al movimento e al rilassamento, incontri sulla prevenzione e la salute, laboratori, momenti culturali, stand delle associazioni del territorio e occasioni per conoscere il mondo del volontariato. Non mancheranno un'area dedicata all'alimentazione sana con street food, iniziative per famiglie e bambini e **visite a Palazzo Arese Borromeo**.

Il programma si apre con tanti **momenti dedicati al movimento e alla cura di sé** con una camminata di sensibilizzazione sui tumori femminili, una camminata sportiva biodinamica, lezioni di hatha yoga e di yoga posturale, e di tai chi chuan. **Spazio anche alle future mamme e ai più piccoli**, con pilates in gravidanza, danza canguro per le donne in gravidanza e una lezione di yoga mamma-bebè. Tra le proposte per il rilassamento c'è la meditazione con campane tibetane.

La giornata prevede poi **momenti di creatività e di ascolto**, con pittura en plein air e diversi laboratori. Per le famiglie c'è “La prevenzione si fa gioco”, mentre a metà giornata è in programma una pausa pranzo con street food. Chiude il programma il concerto “Mozart “gran partita”: l'armonia di un tempo che ci parla ancora”.

L'ingresso all'area stand e alle attività previste è **libero e gratuito**, salvo dove diversamente indicato. Maggiori informazioni e prenotazioni sono disponibili sul **sito di Palazzo Arese Borromeo**.

This entry was posted on Thursday, October 8th, 2026 at 7:36 am and is filed under [Brianza](#), [Salute](#), [Tempo Libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

