

Comune di Inzago
Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

Noir Café
Banca del Tempo
Inzago

Associazione
L'Arte di Vivere con
Lentezza

Terza Giornata Mondiale della Lentezza



9 marzo 2009

invito alla lentezza in cinque tappe

ore 10⁰⁰

RESPIRA·MENTE 1

*respiro essenza vitale
esercizi in piedi e seduti
di rilassamento*

Saletta Centro De André

ore 11⁰⁰

IN CAMMINO

*giro a piedi per Inzago
con cinque soste per
ricevere consigli, poesie,
suggerimenti
per vivere meglio*

Ritrovo al Noir Café

Info:

Biblioteca Civica tel. 02 95 48 795
www.comune.inzago.mi.it
www.vivereconlentezza.it

ore 15⁰⁰

RESPIRA·MENTE 2

*respirare lentamente
pulisce, calma, nutre la
mente*

Saletta Centro De André

ore 17⁰⁰

MEDITAZIONE

*in movimento
dimostrazione di
tai chi chuan*

Piazza Maggiore
(Incaso di pioggia l'iniziativa sarà sospesa)

ore 21³⁰

**PASSI LENTI e tenere
delizie** al Noir Café
letture e tango argentino



I ComanDaLenti Inzaghesi ossia i "CODALI"

- 1 Se ci è possibile non prendiamo l'ascensore, scegliamo le scale: faremo un po' di ginnastica e risparmieremo energia.
- 2 Usiamo la bicicletta per recarci in paese, spenderemo meno in benzina e guadagneremo più in salute (muoversi fa bene a fisico e psiche).
- 3 Quando passeggiamo su un sentiero di montagna usiamo salutare quelli che incrociamo, perché non farlo anche sulla pista ciclabile?
- 4 Per la spesa utilizziamo le borse di tela, magari quelle offerte dalla Banca del Tempo, eviteremo l'incremento dei sacchetti di plastica che inquinano moltissimo.
- 5 Ogni tanto concediamoci una visitina al negozio sotto casa, al mercato contadino del Villaggio... Risparmieremo tempo (nei centri commerciali spesso si gira senza alcuna meta precisa) e saremo meno stressati.
- 6 Qualche volta spegniamo il televisore e andiamo a fare una passeggiata: il lunedì, per esempio, sia la Biblioteca che lo sportello InformaGiovani sono aperti fino alle 22.
- 7 Invece di comprare acqua in bottiglia possiamo prelevarla alla Casa dell'Acqua: refrigerata, naturale o leggermente frizzante. Ciò diminuirà l'incremento delle bottiglie di plastica e sarà un'occasione per fare quattro passi o un giro in bicicletta.
- 8 Se in casa abbiamo oggetti che non usiamo, ma ancora in buono stato, portiamoli al Mercatino dell'Usato: verranno venduti a prezzi bassissimi a chi ne ha bisogno e il ricavato sarà devoluto in beneficenza.
- 9 Al mattino proviamo ad alzarci una mezz'ora prima, faremo tutto con più calma e magari potremo concederci un caffè e una chiacchierata al bar prima di recarci al lavoro.
- 10 Quando incontriamo qualcuno, sorridiamo: il sorriso è contagioso e aiuta a vivere meglio.