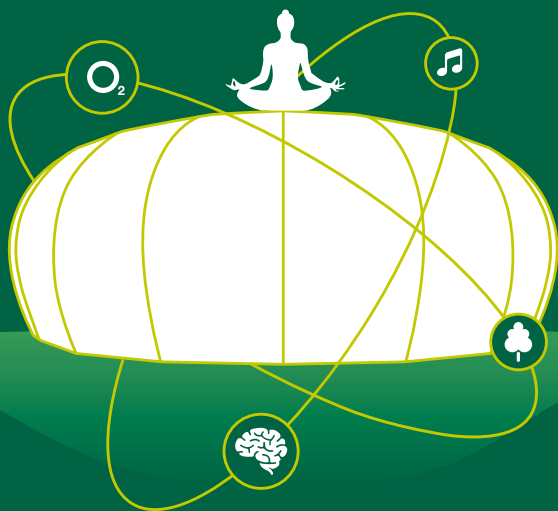


MARZO / LUGLIO 2019

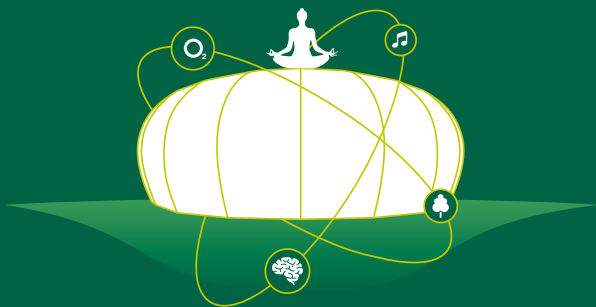
# Il Respiro di Oxy.gen

SCIENZA SALUTE AMBIENTE



CON IL PATROCINIO DI





**INGRESSO LIBERO FINO A ESAURIMENTO POSTI**

È consigliata la prenotazione: 02 66524051 - [eventi@oxygen.milano.it](mailto:eventi@oxygen.milano.it)

[oxygen.milano.it](http://oxygen.milano.it)

# Il Respiro di Oxy.gen

SCIENZA SALUTE AMBIENTE

**“Il Respiro di Oxy.gen - scienza salute ambiente”** è una proposta di attività rivolte a un pubblico di tutte le età, organizzata da Fondazione Zoé e Parco Nord Milano, con il patrocinio del Comune di Bresso, con l'intento di contribuire alla crescita della conoscenza scientifica e allo sviluppo di una educazione alla salute che possa fornire a ognuno gli strumenti necessari a raggiungere il benessere della mente e del corpo.

**Fondazione Zoé - Zambon Open Education** nasce nel 2008 per occuparsi dei temi legati alla comunicazione della salute e, da dieci anni, ha lo scopo di promuovere una cultura del benessere e della qualità della vita, basata sui principi della conoscenza, della consapevolezza e dell'informazione, attraverso nuove forme di comunicazione e di coinvolgimento che risultino efficaci e accessibili al grande pubblico.

**Parco Nord Milano**, 800 ettari in un contesto metropolitano altamente urbanizzato di sette Comuni, è uno dei polmoni verdi di Milano ricco di foreste, prati, laghi e canali; dal 1975 incrementa la biodiversità, tutela gli ecosistemi naturali, e valorizza le risorse ambientali e paesaggistiche; da diversi anni, inoltre, propone una programmazione di iniziative ricreative, culturali e di coinvolgimento del pubblico, utili a promuovere una corretta “cultura del Parco e della sostenibilità”.

#ilparcofacultura è un progetto realizzato con il contributo di:

Fondazione  
**CARIPLO** 

*Con questo programma vorremmo offrirvi, nel significato figurativo del “respiro”, un momento di tregua dalle fatiche e dagli impegni quotidiani, da dedicare a voi stessi, con attività pratiche, riflessioni e approfondimenti.*

Fondazione Zoé e Parco Nord Milano



## **IL RESPIRO DELLA MENTE**

**CERVELLO, CINEMA, MENTE  
LA PALESTRA DELLA MENTE**



## **IL RESPIRO DEL FUTURO SOSTENIBILE**



## **IL RESPIRO DELL'ESSERE UMANO**

**IL RESPIRO DELLA DOMENICA  
RESPIRO, MENTE, YOGA**



## **IL RESPIRO DELLA TERRA - PHOTOFESTIVAL**



## **IL RESPIRO DELLA MUSICA**



## **IL RESPIRO DELLA SCIENZA**



## **20.7.1969: LO SBARCO SULLA LUNA**

# AGENDA

- 26 MARZO** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**  
ore 15.00 Qualcuno volò sul nido del cuculo
- 2 APRILE** **LA PALESTRA DELLA MENTE**  
ore 15.00 Incontri di ginnastica mentale
- 9 APRILE** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**  
ore 15.00 In treatment
- 11 APRILE** **PASSEGGIATE CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**  
dalle 18.30 Vivere la Wilderness
- 14 APRILE** **IL RESPIRO DELLA DOMENICA**  
ore 10.30 Il respiro dell'uomo
- 16 APRILE** **LA PALESTRA DELLA MENTE**  
ore 15.00 Incontri di ginnastica mentale
- 18 APRILE /** **IL RESPIRO DELLA TERRA - PHOTOFESTIVAL**  
**5 MAGGIO** Light and Landscape - Tribal traits and traditions
- 5 MAGGIO** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**  
ore 18.30 Cisco Trio jazz
- 7 MAGGIO** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**  
ore 15.00 Si può fare
- 14 MAGGIO** **LA PALESTRA DELLA MENTE**  
ore 15.00 Incontri di ginnastica mentale
- 15 MAGGIO** **CONFERENZE SPETTACOLARI**  
ore 18.30 Il tempo e la musica in fisica

- 21 MAGGIO** **CERVELLO, CINEMA, MENTE**  
ore 15.00 Diario di una schizofrenica
- 23 MAGGIO** **PASSEGGIATE CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**  
dalle 18.30 La vocazione di perdersi
- 28 MAGGIO** **LA PALESTRA DELLA MENTE**  
ore 15.00 Incontri di ginnastica mentale
- 4 GIUGNO** **RESPIRO, MENTE, YOGA**  
dalle 18.00 Pratica e proiezione del film "Il respiro degli Dei"
- 5 GIUGNO** **CONFERENZE SPETTACOLARI**  
ore 18.30 La fisica vien mangiando
- 9 GIUGNO** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**  
ore 18.30 Duo Classico "Solerambra"
- 11 GIUGNO** **RESPIRO, MENTE, YOGA**  
dalle 18.00 Pratica e proiezione del film "Yoga - The art of living"
- 13 GIUGNO** **PASSEGGIATE CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI**  
dalle 18.30 Di sguardi, parole e frammenti
- 16 GIUGNO** **SUONI E VOCI IN OXY.GEN**  
ore 17.00 The Good News Female Gospel Choir
- 18 GIUGNO** **RESPIRO, MENTE, YOGA**  
dalle 18.00 Pratica e proiezione del film "Sadhu - Il cercatore di verità"
- 21 GIUGNO** **RESPIRO, MENTE, YOGA**  
dalle 18.00 Incontro "Lo yoga: origine, tradizioni, attualità" e pratica
- 19/21 LUGLIO** **20.07.1969: LO SBARCO SULLA LUNA**

# CERVELLO, CINEMA, MENTE

Il cinema crea e propone immagini. Immagini in movimento. Le immagini nutrono le emozioni e i sentimenti di chi va al cinema immerso nella sala buia. Il cinema è soprattutto storia, narrazione, mito e noi tutti seduti in quella grande stanza riviviamo attraverso quelle storie le nostre storie e questa doppia memorizzazione ci ricongiunge con le azioni compiute e, consapevolmente o inconsapevolmente, costruiamo insieme ad altri significati e mondi.

Quel “pensare sognando” generato dal cinema non ha padroni. Le immagini e le emozioni e i sentimenti ad esse legati sono leggere e sono di tutti: di coloro che vanno al cinema, ma anche di altri, di molti, infiniti altri. Il cinema, infatti, è oggetto da sempre di un’intensa civile conversazione che genera pensieri e noi sappiamo che non si pensa mai da soli. Il cinema, in ultima analisi, serve, crea solidarietà civile: con le sue ombre lampeggianti lassù sullo schermo bianco nella sala buia, prende donne e uomini per mano e li stringe in una sodale catena, che per due ore costruisce una comunità di desideri, di pensieri, di intenti. Non è poco.

Una sequenza di film dedicati al cervello per sviluppare, attraverso il cinema, una riflessione sulla sofferenza e sulla malattia mentale nella convinzione che il cinema sia strumento elettivo per una comprensione empatica e solidale di una delle tematiche più forti e “difficili” della nostra quotidianità.

Buona visione!

Giuseppe Varchetta, Comitato Scientifico Fondazione Zoé



**Al termine di ogni proiezione, tè e biscotti in KoA'.**



**MARTEDÌ 26 MARZO**

**ore 15.00**

## **QUALCUNO VOLÒ SUL NIDO DEL CUCULO**

Regia di Milos Forman, 1975

Un giovane pregiudicato è trasferito dal carcere a una clinica psichiatrica gestita con modalità repressive. Il protagonista coalizza un gruppo di degenti, donne e uomini, in una rivolta contro il carattere carcerario e fortemente repressivo dell'istituzione che li ospita.

La rivolta in sé dura poco, ma lascia tracce che fanno presagire un prossimo profondo cambiamento verso modalità di gestione e di cura dei pazienti psichiatrici più orientate all'ascolto, al dialogo, a una relazione autenticamente terapeutica.

Durata: 2 ore 14 minuti



**MARTEDÌ 9 APRILE**

**ore 15.00**

## **IN TREATMENT**

Regia di Saverio Costanzo, 2013

Una serie televisiva, che ha preso avvio nel 2008 e tutt'ora in produzione, che ha avuto una eco mondiale ed edizioni diverse in molti paesi. È centrata sulla visione di sedute psicoterapeutiche che trattano, con pazienti diversi, tematiche di sofferenza psichica. La serie ha avuto un grande successo e ha contribuito a una comprensione e accezione consapevole delle modalità e del significato di un trattamento psicoterapeutico. Nel nostro Paese, il ruolo del protagonista è stato interpretato da Sergio Castellitto.

Durata: 50 minuti



**MARTEDÌ 7 MAGGIO**

**ore 15.00**

**SI PUÒ FARE**

Regia di Giulio Manfredonia, 2008

Un sindacalista riottoso alle procedure e ad alcune tendenze conservatrici della organizzazione sindacale di appartenenza viene “trasferito” in una comunità terapeutica con l’incarico di coordinarne le attività di intrattenimento e cura dei pazienti. Il protagonista ha uno scontro ideologico con lo psichiatra responsabile delle terapie che privilegia un approccio prevalentemente farmacologico. Il sindacalista neo manager si ribella a questa tendenza che riduce le potenzialità autoespressive e appiattisce le identità dei vari pazienti e tenta una loro riabilitazione attraverso un’attività artigianale di gruppo.

Durata: 1 ora 51 minuti



**MARTEDÌ 21 MAGGIO**

**ore 15.00**

**DIARIO DI UNA SCHIZOFRENICA**

Regia di Nelo Risi, 1968

Il film racconta il travagliato percorso di una giovane ragazza, sofferente psichica, e delle metodiche terapeutiche di cui la sua analista si serve per ricondurla a uno stato di salute. La vicenda del film è narrata attraverso il punto di vista della psicoanalista ed è ambientata in una clinica svizzera. La visione del film consente agli spettatori e alle spettatrici di rapportarsi con una narrazione cinematografica che, all’emozione del racconto, unisce una trattazione corretta di un trattamento psicoanalitico.

Al film, in particolare alla sua sceneggiatura, ha collaborato come consulente il prof. Franco Fornari, uno dei grandi psicoanalisti italiani del secondo dopoguerra, insieme a Cesare Musatti.

Durata: 1 ora 48 minuti

# LA PALESTRA DELLA MENTE

## Incontri di ginnastica mentale

IN COLLABORAZIONE CON



Come mantenere a un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello? Attenzione, concentrazione, memoria, logica, ragionamento, calcolo, immaginazione, creatività, orientamento spaziale e temporale, prassia ideatoria e ideomotora, fluenza verbale, costruzioni di frasi, velocità di riflessi sono tutte funzioni mentali che possono essere stimolate. Numerosi studi confermano l'utilità del training cognitivo e rilevano che attraverso un corretto "allenamento" si ottengono miglioramenti significativi e una sensibile riduzione della tonalità depressiva che spesso accompagna le persone che percepiscono il peggioramento delle proprie capacità cognitive.

**MARTEDÌ 2 E 16 APRILE**  
**MARTEDÌ 14 E 28 MAGGIO**  
**ore 15.00**

Un programma di training cognitivo realizzato in collaborazione con il prof. Giuseppe Alfredo Iannocari di Assomensana, l'associazione per lo sviluppo e il potenziamento delle abilità mentali. Quattro incontri dedicati alla pratica di una vera e propria ginnastica mentale che si svolge in gruppo ed è rivolta a persone di tutte le età.

È possibile iscriversi anche al singolo appuntamento.

Durata: 1 ora



# PASSEGGIATE CON L'AUTORE: PENSIERI E PASSI

Le passeggiate con l'autore sono un format culturale capace di coniugare natura, camminate come forma di conoscenza, convivialità e riflessione. In ricordo delle passeggiate aristoteliche dove gli allievi s'intrattenevano a discutere nel Peripato, le camminate nel cuore del Parco rivisitano in chiave moderna l'errante abitudine d'insegnare passeggiando.

Da un'idea dell'attrice e scrittrice Lorenza Zambon, tre passeggiate dalla Stazione di Milano Bruzzano-Parco Nord a Oxy.gen (circa 1,5 km).

Al termine della passeggiata, dopo un aperitivo offerto in KoA', l'autore prosegue un momento di conversazione all'interno di Oxy.gen.

**Alle ore 19.30 aperitivo in KoA'.**



**GIOVEDÌ 11 APRILE**

**ore 18.30**

**PASSEGGIATA CON GLI AUTORI**

**ore 20.30**

**VIVERE LA WILDERNESS**

Incontro con Marco Albino Ferrari, scrittore e giornalista, direttore della Rivista Meridiani Montagne, e Cristina Palomba, editor, curatrice della collana Passi per la casa editrice Ponte alle Grazie.

Riflessioni e letture sulla natura selvaggia, accompagnate da musica dal vivo con Paolo Pavesi alla voce, chitarra e banjo e Rocco Rovere alle percussioni.



**GIOVEDÌ 23 MAGGIO**

**ore 18.30**

**PASSEGGIATA CON L'AUTORE**

**ore 20.30**

**LA VOCAZIONE DI PERDERSI**

Incontro con Franco Michieli, geografo, esploratore, scrittore e giornalista.

Dal 1998 propone una testimonianza controcorrente rispetto a una civiltà sempre più virtuale: attraversa a piedi terre impervie interpretandole esclusivamente con occhi e facoltà umani. Senza Gps, ricetrasmittenti, mappe, bussola e orologio, cioè come un animale migratore o un umano antico, mostrando che nel rapporto concreto fra uomo e natura si trovano molte soluzioni che la civiltà ipertecnologica ha dimenticato.



**GIOVEDÌ 13 GIUGNO**

**ore 18.30**

**PASSEGGIATA CON L'AUTORE**

**ore 20.30**

**DI SGUARDI, PAROLE E FRAMMENTI**

Incontro con Monica Guerra, ricercatrice e docente all'Università di Milano Bicocca e Fondatrice dell'Associazione Bambini e Natura.

Una passeggiata che propone piccoli affondi (un albo illustrato, una poesia, un brano da un saggio di un naturalista, una canzone, un gioco matematico...) alla scoperta della naturale multidisciplinarietà della natura. Perché, se solo si rallenta un po' il passo, ogni albero, fiore, sasso, insetto ci raccontano di letteratura, poesia, arte, musica, scienza, matematica e tanto altro ancora.



# IL RESPIRO DELLA DOMENICA

## Alla scoperta di Oxy.gen

IN COLLABORAZIONE CON



Un'esperienza multimediale per grandi e piccoli alla scoperta di un luogo immerso nei Giardini della Scienza del Parco Nord Milano e dedicato al respiro e all'ossigeno.

Giochi interattivi, esperimenti, realtà aumentata per imparare divertendosi a tutte le età!

È obbligatoria la prenotazione: 329 3831029 - [education@oxygen.milano.it](mailto:education@oxygen.milano.it)

**DOMENICA 14 APRILE**

**ore 10.30**

## IL RESPIRO DELL'UOMO

Chi sarà il più veloce nel ricostruire l'apparato respiratorio sullo schermo touch screen? Chi sarà così bravo da individuare le molecole coinvolte nel processo di respirazione? Con la guida dell'operatore tutti potranno sentirsi dei veri scienziati per un giorno!

Dal naso agli alveoli, il percorso dell'ossigeno nel corpo umano.

Durata: 1 ora 30 minuti



# IL RESPIRO DELLA TERRA PHOTOFESTIVAL

IN COLLABORAZIONE CON

PHOTO FESTIVAL

Photofestival è una rassegna internazionale di fotografia che si svolge annualmente a Milano e che sarà in Oxy.gen tra i mesi di aprile e maggio. Nato nei primi anni 2000 come rassegna biennale, dal 2007 Photofestival ha assunto una cadenza annuale che l'ha portato ad affermarsi come la più importante e ricca manifestazione milanese dedicata alla fotografia d'autore e uno degli appuntamenti culturali più rilevanti della scena italiana.

## DA GIOVEDÌ 18 APRILE A DOMENICA 5 MAGGIO LIGHT AND LANDSCAPE TRIBAL TRAITS AND TRADITIONS

di Trevor Cole

Una mostra composta da due distinti percorsi, animati però da un'unica passione.

In *"Light and landscape"* emerge l'intento di comunicare il senso dello spazio in cui la luce esaspera i contrasti del territorio. Le immagini realizzate in Islanda, Irlanda, Canada, Isole Faer Øer e Namibia si concentrano laddove l'influenza umana è minima e anche i relitti lasciati dall'uomo, attaccati dall'erosione degli agenti atmosferici, diventano parte integrante del paesaggio.



In *"Tribal traits and traditions"*, invece, il focus è sulle tribù che vivono nella Valle dell'Omo e nella regione Afar in Etiopia e nel Ciad. Le immagini restituiscono lo sforzo di testimoniare un momento particolare di queste tribù, inevitabilmente insidiate dalla crescente influenza del mondo che le circonda. L'obiettivo cattura luci, colori, emozioni, relazioni, sia nei ritratti che nelle scene di comunità.



**Trevor Cole** si definisce un "geografo fotografo". Nato in Irlanda, ha vissuto in molti Paesi, da Singapore al Togo, dall'Italia all'Etiopia al Brasile, per poi ristabilirsi in Irlanda. Viaggiare fotografando è la sua scelta di vita. In ciò che ritrae cerca sempre di cogliere la cultura delle popolazioni e i paesaggi e le relazioni tra questi due elementi.

I suoi lavori sono stati pubblicati su National Geographic e numerosi periodici europei. È stato nominato *Wanderlust photographer* del 2016. Finalista per cinque volte del *Travel Photographer of the year*, ha ottenuto una menzione speciale nel 2017.

Apertura mostra:

Da lunedì a venerdì, dalle ore 16.30 alle 18.30

Sabato e festivi, dalle ore 15.30 alle 19.00

# SUONI E VOCI IN OXY.GEN

Spesso ci si dimentica che il suono che giunge alle nostre orecchie sotto forma di messaggio musicale è il frutto di vibrazioni che spostano inevitabilmente l'aria, propagandosi nell'ambiente in cui il suono stesso è stato emesso. Se non ci fosse l'aria, il suono non esisterebbe.

L'aria e il respiro sono i grandi protagonisti nascosti della musica e del canto, che oggi, in tantissime forme e generi diversi, sono compagni fedeli delle nostre vite.

“Il Respiro della Musica” propone un ciclo di tre appuntamenti con l'universo del canto e delle sette note. Da una proposta di Lucia Martinelli, un concerto di musica classica contaminata anche da influenze contemporanee, e un concerto jazz. Si chiude con un concerto di un coro gospel. Abituati ad una società degli auricolari e dell'ascolto bulimico, troppo spesso non sappiamo individuare le sfumature e le suggestioni che la musica ci regala. Queste proposte musicali vogliono essere un inno alla sensazione e al mistero che la musica porta con sé.

## DOMENICA 5 MAGGIO

ore 18.30

### CISCO TRIO JAZZ

Una proposta di Lucia Martinelli

Un Trio di musicisti affiatati che esplora gli standard jazz in modo creativo ed esaltante e propone un repertorio leggero rivisitato in stile jazz.

Ognuno di loro vanta numerose esibizioni sui palchi dei festival più prestigiosi dei circuiti jazz italiani ed europei come Milano, Ascona, Roma, Bologna, Brianza Open Festival, Zurigo, Lugano, Francoforte.



Alle ore 18.00 aperitivo di benvenuto in KoA'.





**DOMENICA 9 GIUGNO**

**ore 18.30**

## **DUO CLASSICO "SOLERAMBRA"**

Una proposta di Lucia Martinelli

Il Duo Solerambra, formato dai maestri Ambra Canevari all'arpa e Jacopo Soler al flauto, interpreta con grande sensibilità repertori che mescolano il gusto del classico all'energia evocativa delle colonne sonore più belle, fino a esplorare le pagine di musica leggera e popolare folkloristica, mantenendo una sonorità tipicamente classica.



**Alle ore 18.00 aperitivo di benvenuto in KoA'.**



**DOMENICA 16 GIUGNO**

**ore 17.00**

## **THE GOOD NEWS FEMALE GOSPEL CHOIR**

Coro di donne lesbiche, etero e bisessuali fondato nel 2012. Un work in progress continuo il cui repertorio si muove tra classici del gospel moderno e tradizionale e brani del panorama pop, rivisitati in chiave corale. La ricerca a tutto campo dei brani musicali è spesso orientata a testi che trasmettono messaggi importanti nell'ambito della lotta alle discriminazioni e contro la violenza sulle donne. Un concerto che intrattiene, ispira, motiva e crea un senso di empatia e comunità con il pubblico.



# CONFERENZE SPETTACOLARI

IN COLLABORAZIONE CON



La scienza esce da aule e laboratori per salire sul palcoscenico da protagonista. Un ciclo di conferenze a cura della compagnia teatrale "Lo Spettacolo della Fisica", composta da tre ricerc-attori del Dipartimento di Fisica dell'Università degli Studi di Milano.

Le conferenze spettacolari ci mostrano come la fisica dei laboratori trovi riscontro nella quotidianità della realtà che ci circonda, e come esperimenti classici e sorprendenti, filtrati dalla magia del teatro, possano coinvolgere il pubblico di ogni età in un'esperienza unica e divertente.

## **MERCOLEDÌ 15 MAGGIO**

**ore 18.30**

### **IL TEMPO E LA MUSICA IN FISICA**

**di e con Marina Carpineti, Marco Giliberti e Nicola Ludwig**

In un coro a tre voci e con l'aiuto di insoliti strumenti, i tre ricerc-attori cantano la fisica e dimostrano che musica e tempo sono indissolubilmente legati. Il pubblico scopre che la fisica, vista da tre diversi punti di vista, è una scienza creativa e dalle molte sfaccettature, in un incontro con tante riflessioni non scontate e divertenti. E soprattutto... a ritmo di musica.

Durata: 1 ora

## **MERCOLEDÌ 5 GIUGNO**

**ore 18.30**

### **LA FISICA VIEN MANGIANDO**

**di e con Marina Carpineti e Nicola Ludwig**

I progressi della scienza e della tecnologia hanno permesso l'esplosione di creatività degli chef di tutto il mondo, ma anche i fisici si sono interessati al cibo, affascinati dalle proprietà della materia commestibile con le sue trasformazioni. E allora anche noi ci metteremo ai fornelli per giocare con la fisica che si può trovare in cucina, in un percorso giocoso e sorprendente, sotto lo sguardo attento di una termocamera.

Durata: 1 ora



**Marina Carpineti**, laurea e dottorato in fisica, lavora al Dipartimento di Fisica dell'Università degli Studi di Milano come tecnologo di ricerca nel campo della fisica dei fluidi e dei sistemi complessi e da alcuni anni è attivamente impegnata come esperto nelle attività del Forum Strategico Europeo delle Infrastrutture di Ricerca ESFRI.

**Marco Giliberti**, laureato in fisica e ricercatore all'Università degli Studi di Milano, si dedica alla ricerca didattica della fisica quantistica e alla didattica della fisica attraverso il teatro. Insegna Relatività e Preparazione di Esperienze Didattiche. È stato responsabile dell'Unità di Milano per il progetto europeo TEMI (Teaching Enquiry with Misteries Incorporated).

**Nicola Ludwig**, ricercatore universitario in fisica applicata con laurea in fisica e PhD in Scienze per la conservazione per i Beni Culturali, insegna Metodi analitici per lo studio dei Beni Culturali all'Università degli Studi di Milano. Si è occupato di spettroscopia d'immagine e di ottica in infrarosso a diverse bande spettrali.

# RESPIRO, MENTE, YOGA

## Conoscerlo e praticarlo

Un ciclo di quattro appuntamenti volti al raggiungimento del benessere del corpo e della mente.

Nei primi tre incontri, alla sessione pratica segue la proiezione di un film dedicato. Il quarto incontro, proposto in occasione della Giornata Internazionale dello Yoga, vede l'intervento del prof. Giuliano Boccali su origini, tradizioni e attualità dello yoga. Al termine, un'ora di pratica nei Giardini della Scienza del Parco Nord Milano.

Le sessioni di pratica sono guidate da Alessandra Martin, insegnante di yoga che segue gli insegnamenti di Srivatsa Ramaswami e Rod Stryker, secondo il lignaggio di Krishnamacharya e Desikachar. Si tratta di una pratica dinamica nella quale le asana (posizioni) sono legate le une alle altre da un flusso continuo del respiro in una sequenza progressiva.

È possibile iscriversi alla sola sessione di pratica, alla sola proiezione del film o anche a entrambe le proposte.

**Alle ore 19.00 aperitivo in KoA'.**



## **MARTEDÌ 4 GIUGNO**

**ore 18.00**

### **PRATICA DI YOGA IN OXY.GEN**

**con Alessandra Martin**

**ore 19.30**

### **Proiezione del film IL RESPIRO DEGLI DEI**

Regia di Jan Schmidt-Garre, 2011

Stando alla tradizione indiana le origini dello yoga sono da attribuirsi al dio Shiva, ma pochi sanno che in realtà a dare forma a questa disciplina, portandola al successo, è stato negli anni Trenta il saggio Tirumalai Krishnamacharya. Per raccontare questa storia sconosciuta ai più il regista Jan Schmidt-Garre intraprende un viaggio in India alla scoperta di questa disciplina.

Durata: 1 ora 45 minuti

## **MARTEDÌ 11 GIUGNO**

**ore 18.00**

### **PRATICA DI YOGA IN OXY.GEN**

**con Alessandra Martin**

**ore 19.30**

### **Proiezione del film YOGA - THE ART OF LIVING**

Regia di Solveig Klåßen, 2012

Un gruppo di individui occidentali sono in pellegrinaggio sull'Himalaya, sulle tracce del maestro di yoga Swami Sivananda. Lontani dalla loro quotidianità, i pellegrini scopriranno l'importanza dello yoga, le tecniche di respirazione e le prestazioni fisiche che la disciplina richiede.

Durata: 52 minuti

## **MARTEDÌ 18 GIUGNO**

**ore 18.00**

### **PRATICA DI YOGA IN OXY.GEN**

**con Alessandra Martin**

**ore 19.30**

### **Proiezione del film SADHU - IL CERCATORE DI VERITÀ**

Regia di Gaël Métroz, 2013

Un lungo viaggio in India per arrivare al Kumbh Mela in compagnia di Gaël Métroz, regista viaggiatore, e di Suraj Baba, un “sadhu” (“uomo santo” hindu). Un viaggio alla ricerca di un cammino personale, della continua messa in discussione di sé e del proprio essere.

Durata: 1 ora 25 minuti

## **VENERDÌ 21 GIUGNO**

**ore 18.00**

### **LO YOGA: ORIGINE, TRADIZIONI, ATTUALITÀ**

**con Giuliano Boccali**

Quali sono le prime testimonianze dello yoga nel subcontinente indiano? Qual è la sua originaria finalità? Ne parliamo, in occasione della Giornata Internazionale dello Yoga, con il prof. Giuliano Boccali, per oltre quarant'anni professore di Indologia e Lingua e Letteratura Sanscrita all'Università degli Studi di Milano e tuttora docente di Filosofia dell'India nei corsi di formazione degli insegnanti yoga delle principali accademie nazionali (FIY, YANI ecc.) e collaboratore fisso del supplemento domenicale de Il Sole 24 Ore per le religioni e le culture del sub-continente indiano. Studia in particolare la mitologia hindu, la letteratura buddhista più antica, la poesia classica, l'estetica sia letteraria sia figurativa e lo status delle passioni nella cultura indiana. Con il prof. Boccali esaminiamo quali sono le discipline psico-fisiche elaborate dalle più antiche scuole indiane, il loro adattamento ai praticanti occidentali nel secolo scorso e le forme (incluse quelle distorte) che caratterizzano lo yoga di oggi nella sua diffusione mondiale.

**ore 19.30**

### **PRATICA DI YOGA NEI GIARDINI DELLA SCIENZA**

**con Alessandra Martin**

# ...e ora tratteniamo il respiro!

## 20.07.1969:

# LO SBARCO SULLA LUNA

IN COLLABORAZIONE CON



Nel luglio 1969 l'uomo è sbarcato sulla Luna: tutto quello che per anni era appartenuto alla fantascienza, improvvisamente, diveniva realtà. La missione ha permesso agli astronauti Neil Armstrong e Buzz Aldrin, mentre Michael Collins pilotava il modulo, di scendere sulla luna e raccogliere materiali lunari, per poi ripartire verso la terra e ammarare nell'Oceano Pacifico.

Per celebrare il cinquantenario di questo evento storico, il Comune di Bresso, Fondazione Zoé e Parco Nord Milano organizzano tre giornate che ripercorreranno le emozioni di allora, rilette alla luce delle tecnologie di oggi.

## DA VENERDÌ 19 A DOMENICA 21 LUGLIO



**IL RESPIRO DELLA MENTE**  
**IL RESPIRO DEL FUTURO SOSTENIBILE**  
**IL RESPIRO DELL'ESSERE UMANO**  
**IL RESPIRO DELLA TERRA - PHOTOFESTIVAL**  
**IL RESPIRO DELLA MUSICA**  
**IL RESPIRO DELLA SCIENZA**  
**20.7.1969: LO SBARCO SULLA LUNA**

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

eventi@oxygen.milano.it

tel. 02 66524051

**oxygen.milano.it**



**#OxygenEventi**

**#ilparcofacultura**

**O** il respiro della scienza  
**xy.gen**

Via Campestre / angolo Via Meucci, Bresso (MI)