

## 15 marzo 2010 - Giornata nazionale della Lentezza

### Adelenti&Appuntalenti a Milano

#### Domenica 14 marzo (anteprima)

**Dalle ore 16.30 alle ore 18.30** Maratona Lenta piazza San Babila – piazza Duomo con il maratoneta lento Loris Fabiani. A cura di Ars Factory Florilegio.

#### Lunedì 15 marzo

**Dalle ore 10.00:**

- **I vigili lenti di L'Arte del Vivere con Lentezza Onlus** armati di fischiotti, palette e Comandanti fermeranno chi supera il limite velocità/felicità in Piazza San Babila.
- **Tai chi in strada** con Andrea Pedrini, campione del mondo nel 2006 - Centro olistico La sfera di San Martino Pavia.
- Giorgio Reali dell'**Accademia del Gioco Dimenticato** sarà in piazza San Babila per far giocare grandi e piccini con biglie, birilli e shangai.
- Lo psicoterapeuta Luciano Di Gregorio dialogherà con i passanti di piazza San Babila sul **tempo del gioco** con gli amici e con i figli.

**Dalle 13.30 alle 15.00** - Il **Centro Altrotempo**, via Contardo Ferrini 11, **offre una pausa relax con tisana e/o caffè** per festeggiare la Giornata mondiale della lentezza (incontro GRATUITO).

**Alle ore 14.30** - L'associazione **Sentierando** organizza **Il Risveglio di Primavera**, passeggiata in città. Ritrovo presso il parcheggio di Trenno in via Cascina Bellaria.

**Dalle ore 15.00 alle 19.00** - Il **Centro Altrotempo**, via Contardo Ferrini 11, offre **incontri individuali di riflessologia** per distendersi e rilassarsi con Piera Ghisetti Naturopata.

La Casa Editrice **Il Saggiatore** organizza un doppio appuntamento lento: **ristampa del libro *Sul buon uso della lentezza*** dell'antropologo e filosofo Pierre Sansot e una **lunga e lenta pausa pranzo- picnic** al Parco di Via Palestro con la redazione de **Il Saggiatore**.

**Alle ore 19.00** - **Galà del ristorante Russkiy Mir**, Corso Sempione 82, con musica dal vivo russa lenta, canzoni soft tradizionali e pezzi di musica classica e romanze russe.

Durante l'intera giornata, **Il Gruppo Intesasanpaolo** promuoverà le seguenti iniziative:

- attraverso il **progetto di Bike Sharing**, l'utilizzo della bicicletta come mezzo di trasporto a basso impatto ambientale;
- **la scala della lentezza**: per un giorno l'uso delle scale anziché dell'ascensore;
- un **"menù lento" che verrà proposto in tutte le mense aziendali** (comprensivo di aperitivo e caffè a tavola);
- inviterà tutti i colleghi a partecipare all'iniziativa "Invia la tua idea concreta di rivoluzione creativa e silenziosa".