

Yoga: prova gratuita E poi, tutti al corso di danza contemporanea

Attraverso la pratica di posture fisiche (Asanas), particolari tecniche respiratorie (Pranayama) e tecniche di rilassamento e meditazione, lo yoga, nel suo approccio integrale, prende in considerazione l'essere umano nella sua totale espressione psico-fisica, potenziandone e armonizzandone le connessioni. Ispirato alla più antica tradizione Tantrica (Tantra= Espansione + Liberazione), il corso dell'Associazione Danza Mediterranea (via S. Gerolamo Emiliani 1, tel. 02-59900213) si propone di ricondurre l'individuo alla consapevolezza del suo potenziale originario che, libero da stereotipi e facili dogmatismi, può finalmente manifestarsi nella splendida assonanza della propria integrità e unicità. Questa sera dalle 19 alle 20.30, lezione di prova gratuita. A seguire, lezione-prova del corso di danza contemporanea, anch'essa gratuita.

Meno occasionale e più strutturale: una foto dell'immigrazione

Ogni anno, dati e statistiche confermano una tendenza da molto tempo in atto: sono sempre più gli stranieri che vivono nelle nostre città. Un fenomeno quindi, quello dell'immigrazione, sempre meno occasionale e sempre più strutturale. Siamo pronti ad affrontare politicamente e culturalmente questa realtà? Se ne parlerà nel corso dell'incontro "lo straniero che è in noi", che si terrà al Teatro Grassi di via Rovello 2 questa sera alle 20.30. L'incontro si inserisce nell'ambito della rassegna "I lunedì dell'Accademia", organizzata per riflettere su alcune tra le più importanti trasformazioni antropologiche e sociali del nostro tempo. ospite della serata, tra gli altri, il giornalista e scrittore Gad Lerner. Accompagnamento musicale Vladimir Denissenkov. Ingresso libero.

PAC - PADIGLIONE D'ARTE CONTEMPORANEA

Via Palestro, 14. Tel. 02-76009085
Nell'ambito della mostra "Artaud, Volti Labirinti" in svolgimento al PAC, nelle Sale del Padiglione d'Arte Contemporanea, si terrà alle 18.30 la conferenza dal titolo "Artaud: il corpo ferito" tenuta dal Professor Sisto Dalla Palma. Ingresso libero.

CENTRE CULTUREL FRANÇAIS DE MILAN Corso Magenta, 63

Info: 02-8375896
A quasi vent'anni dalla morte, le pièce di Raul Damonte Ta-

**COMPRO
ORO**
PAGAMENTO IN CONTANTI
ACQUISTIAMO: ORO - MONETE
ARGENTO - GIOIELLI - OROLOGI
Alte valutazioni
P.zza G. delle Bande Nere, 2 - Milano
MM1 BANDE NERE - Tel. 02 4077872

LOCALI

L'arte dell'aperitivo si fa "cool"

Dopo "Coffee Design" e "Fiat Café La Triennale" Area Kitchen, punto di riferimento del banqueting milanese e dal mondo del design, prosegue il suo cammino nel mondo dell'arte. Il nuovo punto di ristoro si inserisce in un luogo della tradizione milanese attualmente in trasformazione lungo uno dei nuovi assi di espansione del tessuto urbano cittadino: gli storici Frigoriferi Milanesi diventano infatti "Open Care", un'innovativa e avanguardistica società di servizi per la conservazione, la valorizzazione e la gestione del patrimonio artistico. "Open Care Café" (via Piranesi 10, tel. 02-73951828), vera e propria finestra virtuale su ciò che diventeranno lo



storico Palazzo dei Frigoriferi e quello del Ghiaccio, propone una cucina che si distingue per ecletticità e ricercatezza, coniugando ingredienti e ricette della tradizione regionale italiana con accenti di gusto etnico e sperimentazioni insolite, senza mai perdere di vista l'artigianalità e la riconoscibilità dei gusti. Le luci (un cielo di Bubble Norlight) e le sedute ("Trono" di Sottsass Associati per Segis) regalano all'ambiente un tono assolutamente "cool". L'aperitivo (a partire dalle ore 19) è particolarmente ricco: non il solito bancone-buffet super affollato, ma un raffinato finger food servito ad arte al tavolo. Prezzi su richiesta. Chiuso sabato e domenica.

Troviamoci al "Julien Café"

Nuovo look per il "Julien Café" che si presenta, in questo primo scorcio di 2006, completamente rinnovato. Storica location per aperitivi, a gennaio il "Julien" dedica tutte le sere al rito milanese per eccellenza, con particolare attenzione alla domenica, al martedì e al giovedì. Dalle 12 alle 15 il Julien è aperto per il lunch time, con piatti freddi e caldi. Cocktails, long drink, muddle, analcolici, frozen e vini di ogni ordine e grado caratterizzano l'offerta dell'aperitivo e del dopo-aperitivo. Il locale resta fedele nell'arredamento e nello stile alla filosofia lounge, con colori pastello e tanti tavolini che si prestano sia alle compagnie sia alle coppie. La musica di sottofondo non è mai assordante, né durante gli



aperitivi né nel corso della serata. La location, nei pressi del Parco Sempione (via Carlo Maria Maggi 6, tel. 02-3490459), rimane un suo ulteriore punto di forza, non a caso molti addetti ai lavori delle discoteche milanesi trascorrono il pre-serata al Julien, ormai diventato un ritrovo obbligato per capire in quale discoteca andare. La programmazione settimanale prevede aperitivo r'n'b con dj (tutte le domeniche), il sushi aperitivo (tutti i martedì) e il sax aperitivo (tutti i giovedì). Giorni e orari di apertura pranzo: dal lunedì al venerdì dalle 12 alle 15; giorni e orari di apertura aperitivo e dopo-aperitivo: dal martedì alla domenica dalle 18.30 alle 02. Prezzo medio pranzo: €9.5; prezzo medio aperitivo (royal buffet+cocktail): €6.

DA VEDERE, DA FARE, DA ASCOLTARE

borda (Buenos Aires 1939 - Parigi 1989), in arte Copi, vengo-
no in questo periodo riprese con rinnovato interesse: "L'omosessuale o la difficoltà di esprimersi", attualmente ospite al Teatro Arsenale di via Cesare Correnti, rappresenta solo uno tra i tanti recenti esempi. Oggi alle 17, Franco Quadri, principale editore delle opere di Copi nel nostro paese, svelerà i segreti della comunicatività della scrittura dell'argentino. La serata proseguirà con la proiezione di interessanti filmati sulla figura di Copi. Ingresso libero.

TEATRO DAL VERME

Via San Giovanni sul Muro, 2
Info: 02-879051
Giulio Giorrello conclude con "La negatività del quotidiano" il ciclo di incontri "I lunedì filosofici". Biglietti: €8/€5.

TEATRO NAZIONALE

Piazza Piemonte, 12
Alle 21, presentazione del libro

"Il rischio educativo" (Rizzoli) di Don Luigi Giussani. Intervengono Magdi Allam, Giancarlo Cesana, Ferruccio De Bortoli.

CASA SCHUSTER

Via S. Antonio, 5
Info: 02-75423158
Si terrà alle 18.30 l'incontro con Gianfranco Ravasi in occasione dell'uscita del suo libro "Ritorno alle virtù. La riscoperta di uno stile di vita" (Mondadori). Ne parlano con l'autore: Alda Merini, Cesare Romiti, Roberto Vecchioni. Modera Aldo Grasso.

UNIVERSITÀ BOCCONI

Via Sarfatti 25, Aula E
Info: 02-58362032
Alle 17.30 Marta Boneschi, Maurizio Borletti, Ernesto Galli Della Loggia ed Elena Papadia partecipano all'incontro "Dal paradiso delle signore al mercato di massa", che prende spunto dal volume di Elena Papadia, "La Rinascente". Coordina Franco Amatori.

PENNY MARKET
Da lunedì **16 GENNAIO**

Minestrone 15 verdure surgelato
~~0,99~~
0,89 kg.1
ANCORA PIÙ CONVENIENTE

Pancetta a fette
~~0,99~~
0,85 gr.120 al kg.7,08
ANCORA PIÙ CONVENIENTE

Cappelletti al prosciutto crudo
~~1,55~~
1,45 gr.500 al kg.2,90
ANCORA PIÙ CONVENIENTE

IL DISCOUNT PIÙ CONVENIENTE D'ITALIA
Occhio ai prezzi di gennaio!
* Fonte: "ALTROCONSUMO" settembre 2005 - pag. 26-27

Formaggio per pizza
~~1,85~~
1,75 gr.500 al kg.3,50
ANCORA PIÙ CONVENIENTE

Dessert di latte al cacao
~~0,79~~
0,69 4xgr.125= gr.500 al kg.1,38
ANCORA PIÙ CONVENIENTE

Detersivo liquido per lavatrice con enzimi
~~2,99~~
2,79 lt.3 al lt.0,93
ANCORA PIÙ CONVENIENTE

Carta igienica 2 veli
~~1,85~~
1,75 16 rotoli salvaspazio
ANCORA PIÙ CONVENIENTE

Carrello con piano in ceramica

- dimensioni: 47x37x84 cm ca.
- cestelli in metallo, struttura in legno
- 2 modelli assortiti

PREZZI IMBATTIBILI!
CONFRONTALI!
29,99

GLI ARTICOLI SOPRA ILLUSTRATI SONO DISPONIBILI DAL 16/01/06 AL 21/01/06 SALVO ESAURIMENTO SCORTE. LE IMMAGINI RIPRODOTTE HANNO SOLO SCOPO ILLUSTRATIVO. PREZZI E DESCRIZIONI VALIDI SALVO ERRORI TIPOGRAFICI.

Per scoprire il punto vendita più vicino a casa tua visita il nostro sito
www.pennymarket.it

Tutta la qualità in un Penny.