

# VareseNews

## A Ternate si respira aria di Nepal con una cena solidale, yoga e ponte tibetano

**Pubblicato:** Mercoledì 11 Settembre 2024



 11:00 – 21:30

 Parco Berrini

 Parco Berrini, Ternate

 Ternate

 3314171298

 caivarano@gmail.com

 <http://ninehills.org.np/>

Tra pietanze tipiche e danze popolari, arriva a **Ternate** un'occasione per riunirsi con la propria famiglia e fare del bene. L'appuntamento è per **sabato 21 settembre dalle 11 alle 19.30 al Parco Berrini**.

**La Pro loco di Ternate e la sottosezione del Cai di Varano Borghi ospitano gli amici**

dell'associazione **Nepal nel cuore ODV** impegnati a sostenere i progetti dell' associazione **Okhaldhunga Nine Hills** che, in questi anni, ha realizzato diverse opere rivolte soprattutto alla cura, all'istruzione e alla crescita dei bambini dei villaggi nepalesi. Queste due associazioni sono complementari e sono guidate dal presidente Ngima Sherpa.

**Il Nepal Festival Solidale sarà un momento di incontro per presentare i progetti e portare a conoscenza gli usi e i costumi di questo popolo**, tramite la cucina nepalese e tante altre iniziative (ponte tibetano per bambini, sessione di Hatha Yoga all'aperto, raccolta fondi a sostegno di realtà collegate al mondo nepalese, ...)

L'evento è stato organizzato anche con il patrocinio del comune di Ternate e la collaborazione del Centro Studi Yoga e Pilates ASD. La serata prevede la "Cena Nepalese Solidale" che si svolgerà **nel Parco Berrini a Ternate ed il ricavato andrà a sostenere la scuola media di Chhermading, un piccolo villaggio in Nepal.**

Ngima Sherpa e la sua famiglia, tra racconti e sapori, porteranno tutti i partecipanti in Nepal: il menù sarà composto da samosa (pasta fritta con verdure), momo (ravioli ripieni di carne o verdure), dal bhat tarkari (lenticchie e riso), pollo al curry (con verdure al curry) e yogurt (con mango). Come bevanda si potrà scegliere tra vino, acqua o birra. **Il minimo contributo dovrà essere di almeno 25 euro.** L'ingresso alle attività è libero, ma è necessaria la prenotazione.

Questi i contatti per prenotare la cena e partecipare agli eventi: Carmen (+39 331 417 1298), Lauro (+39 349 271 0312) o Mariangela (+39 339 628 6949); mail: [caivarano@gmail.com](mailto:caivarano@gmail.com).



# Cena Nepalese solidale Ternate



**Sabato 21 Settembre  
ore 19:30**

**Per sostenere la scuola media di Chhermading, un villaggio remoto in Nepal. Progetto sostenuto da Okhaldhunga Nine Hills Association presidente Ngima Sherpa**



**MENÙ:**  
 SAMOSA pasta fritta con verdure  
 MOMO ravioli ripieni di carne o verdure  
 DAL BHAT TARKARI lenticchie e riso  
 POLLO AL CURRY con verdure al curry  
 YOGURT con mango  
 VINO, ACQUA, BIRRA  
 contributo a partire da 25 Euro



Con il patrocinio del  
Comune di Ternate

**Nepal Festival Solidale  
Ternate - Parco Berrini**  
 PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA WhatsApp

Prenota : Carmen 331 4171298  
 Lauro 349 2710312  
 Mariangela 339 6286949  
 mail caivarano@gmail.com



**Programma**

- 11.00 Progetti solidali per il Nepal**
- 14.00 Ponte Tibetano per i bambini**
- 18.00 Sessione Hatha Yoga all'aperto**  
(rilassamento finale con gong tibetani)
- 19.30 Cena Nepalese**

**Nepal Festival Solidale**  
**Sabato 21 settembre**  
*Parco Berrini - Ternate*

Info: [caivarano@gmail.com](mailto:caivarano@gmail.com)

*Il Nepal Festival Solidale vuole portare a conoscenza gli usi, i costumi e la cucina del popolo Nepalese. Il ricavato sarà devoluto all'Associazione **Nepal nel cuore ODV** per la costruzione della Scuola Media di Chhermading, remoto villaggio nella valle dell'Everest, di cui **Okhaldhunga Nine Hill Association** gestisce il progetto e la direzione dei lavori.*



CAI di Varano Borghi



pro loco ternate



Con il Patrocinio del Comune di Ternate

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it