

# Conferenze LNI

*" Imparare è come remare controcorrente:  
se smetti, torni indietro. "*

## Mediterraneo ed Oceano, due modi di mangiare

Domenica **22 Gennaio ore 15.00** con **Massimo Caimmi**, esperto velista che naviga da decenni nel Mediterraneo, profondo conoscitore alla didattica marinaresca ed autore di numerosi volumi di vela, tra i quali *"il marinaio goloso"* (Ed. Magenes). Ci parlerà di alimentazione dal tema *"Mediterraneo ed Oceano, due modi di mangiare"*, mettendo in risalto la differenza storica nell'alimentazione degli equipaggi nei due tipi di navigazione, con le relative conseguenze per la loro salute.

**L'ingresso è libero per chiunque sia interessato ad ascoltare il tema trattato**

## Sein, una virgola sull'acqua

Domenica **5 Febbraio sempre alle ore 15.00** sarà **Susy Zappa** a raccontarci la sua esperienza su un'isola della Bretagna, Sein (dal libro *'Sein, una virgola sull'acqua'* ed. Il Frangente). E' il racconto avvincente di un'isola circondata da un cordone di fari così belli da essere denominata "la Versailles del mare" in un tratto, quello del Finistère, tra i più pericolosi al mondo per la navigazione e famoso per le storie e leggende di mare e marina"

## Programma

INFO:  
Per info su questo e altri  
eventi:

[varese@leganavale.it](mailto:varese@leganavale.it)



Base Nautica LNI, via San Michele 7, Laveno

**Lega Navale Italiana Sez. Varese**