

Link:

http://www.ansa.it/canale_viaggiart/it/notizie/bellezza/index.shtml

12 Giugno 2017

In Homepage ViaggiArt/Bellezza:



Link:

http://www.ansa.it/canale_viaggiart/it/notizie/evasioni/2017/06/11/giornata-mondiale-yoga-ecco-dove-srotolare-il-tappetino_323d557d-67ca-486d-8d1e-cd6eccdbee8.html

Giornata mondiale Yoga, ecco dove srotolare il tappetino

Il 21 giugno 2017 si festeggia quest'antica disciplina sempre più in voga



ROMA - Sono 170 i Paesi che il 21 giugno 2017, in coincidenza con il solstizio d'estate, festeggeranno la Terza giornata mondiale dello Yoga. Una disciplina antica che attrae sempre più praticanti. Ma perché le tecniche di meditazione e rilassamento abbiano effetto, la location conta. E allora meglio srotolare il tappetino in luoghi all'aperto, silenziosi, e con insegnanti preparati.

ITALIA - In Italia oltre allo YogaFestival, a Milano, e all'Ambasciata indiana a Roma, ci sono tanti altri appuntamenti organizzati da scuole e privati in tutta Italia.

Il **B&B Il Richiamo del Bosco**, sulle prime colline parmensi a Sala Baganza, ha pensato un pacchetto che include un pernottamento, una lezione di yoga sotto alle sequoie secolari o accanto al lago della Svizzera. Si inizia con una tranquilla e benefica sequenza di Asana: posizioni yogiche, tecniche di pranayama per imparare a controllare il respiro e semplici pratiche di rilassamento guidato. Il giorno dopo, il mattino è dedicato a una camminata rigenerante nel bosco, per entrare nel vivo del rituale di depurazione con tecniche di pranayama. www.ilrichiamodelbosco.it

Sfrutta invece anche la forza magnetica del Patrimonio Naturale UNESCO la proposta dell'**Excelsior Dolomites life resort** di San Vigilio di Marebbe (BZ), che organizza una seduta di yoga sulla terrazza vista Dolomiti. Con abbigliamento comodo, l'insegnante terrà una lezione con esercizi di yoga (Asanas), esercizi yoga di respirazione (Pranayama) ed esercizi di meditazione energetici.

Ristabilendo l'armonia tra corpo, mente e anima si attiva così il processo di "auto-guarigione", che può aiutare chi subisce tensioni lavorative www.myexcelsior.com

Dalle vette al mare, una proposta di yoga al tramonto vista Tirreno. All'**Hotel Villa Cheta** di Maratea in Basilicata, splendida villa liberty, si ritrova l'equilibrio abbinando gli effetti rilassanti della

disciplina orientale alla naturale bellezza del paesaggio intorno. Su una terrazza a picco sul mare si effettuano infatti yoga, esercizi di stretching e massaggi rilassanti con le tecniche più avanzate. Un rito che si ripete ogni weekend con tre lezioni della durata di un'ora e mezza

ciascuna. www.villacheta.it

La grande spiaggia di Cesenatico è invece il luogo prescelto per le sedute organizzate dallo staff dei **Ricci Hotels** di Cesenatico (FC): l'insegnante propone una serie di posizioni e tecniche di respirazione adatte anche ai principianti, che, oltre a donare salute, forza e longevità, apportano grandi benefici psichici. www.riccihotels.it

3 curiosità sullo Yoga:

- Yoga con i cani? Esiste! Questa modalità si chiama Doga e mira a rafforzare il legame con l'animale, aumentare la connessione con lui e, naturalmente, ottenere un grande rilassamento sia per la persona che per l'animale domestico.
- Si può fare yoga in aria? Sì! Noto come Aeroyoga è una recente forma di yoga che viene fatto in sospensione o su un'amaca con la quale si ottiene una sensazione di incredibile libertà e di leggerezza.
- Lo yoga può migliorare la vita sessuale? Sì. Le diverse posizioni di questa pratica aumentano la flessibilità e alcuni esercizi possono aiutare a tonificare il pavimento pelvico portando benefici anche nella relazione intima.