Il Viaggiatore Magazine – Sessione di Yoga

L’11 dicembre 2014 l’Onu ha adottato una risoluzione che stabilisce il giorno del solstizio d’estate, **21 giugno**, come l’**International Yoga Day**. **Il Segretario Generale Ban Ki moon ha dato l’imprimatur all’iniziativa: l’antica disciplina orientale, ha detto, è “uno sport che promuove lo sviluppo e la pace”.**
YogaFestival, il più importate network di eventi Yoga in Italia, propone per il **21 giugno 2017** una iniziativa speciale: un incontro collettivo e pubblico di **Yoga a Milano** per celebrare questa data importante, per coinvolgere i cittadini in una esperienza di Yoga dal vivo.
Dalla tarda mattinata si susseguono, per classi di Yoga brevi, le dimostrazioni di alcune scuole della città, invitate da YogaFestival per condurre le varie sessioni; ci sarà dell’**Hatha Yoga** classico, degli stili più dinamici, dei momenti di meditazione a seconda della scaletta a cui le scuole aderiranno.

Il Viaggiatore Magazine – YogaFestival – Milano

Alle 19, dopo la chiusura degli uffici, partirà una classe di Yoga Anusara condotta da Piero Vivarelli, che prevede una pratica dinamica e con musica: un momento bello, energetico, emozionante dove le energie di tutti si uniranno per praticare sintonizzate sulla stessa frequenza: quella dello Yoga e del no-stress. Al termine, un momento partecipato con aperitivo vegan o altro soggetto.
E’ stato scelto un luogo simbolico di Milano, **la piazza interna del palazzo della Regione**, una grande arena coperta (in caso di pioggia) caratterizzata da un altissimo soffitto vetrato che regala una bellissima luce naturale fino a tardi.

La piazza è stata scelta – dopo la **Nuova Darsena nel 2015** e l'**Arco della Pace nel 2016** – in quanto luogo frequentato da impiegati e dirigenti, executive e manager che, pensiamo, potrebbero trarre grande giovamento dall'avvicinarsi alla pratica dello Yoga.

Il Viaggiatore Magazine – Sessione di Yoga

D'accordo con l'aforisma di **Confucio – se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio capisco** , lo Yoga Festival vuole regalare al mondo frenetico della città di Milano una esperienza intensa ma facile, gratuita ma preziosa, che può migliorare la vita di chi partecipa semplicemente…partecipando.
L'ospite degli incontri è Piero Vivarelli, uno dei più validi esponenti di Yoga in Italia. Il suo approccio, dinamico e allo stesso profondo, è ben saldo nella tradizione classica Yoga pur trasmesso con uno stile contemporaneo, fluido, generoso, attento. Apprezzato per il suo modo di insegnare particolarmente coinvolgente e affettuoso con i praticanti, Piero ha accettato di condurre una grande classe di Yoga insieme a noi, celebrativa di questo importante momento.

Il Viaggiatore Magazine – Sessione di Yoga

Per partecipare occorrerà iscriversi attraverso la sezione nel sito dedicata alla registrazione online. **La partecipazione sarà gratuita e libera.**
L'attività di Yoga "on the road" nelle piazze e nelle città urbanizzate, che abbiamo è stata portata in tanti luoghi come Milano, Roma, Catania, Bologna, Torino, ha sempre ottenuto una grande attenzione dai media.

Per informazioni: www.yogafestival.it