

Yoga Day a Riccione, il 21 giugno sessioni collettive per celebrare il solstizio d'estate

Eventi - 19 giugno 2019 - 16:09



Venerdì 21 giugno è la data del solstizio d'estate ed è anche la giornata internazionale dello yoga.

Per celebrare le due ricorrenze è in programma in piazzale Ceccarini e al Palazzo del Turismo lo **Yoga Day**, un giorno intero dedicato alla disciplina di origine orientale praticata da sempre più persone nel mondo.

Lo Yoga Day inizia all'alba (dalle ore 6 alle ore 8 in piazzale Ceccarini) con **108 saluti al sole**: nella tradizione yoga il saluto al sole è una sequenza dinamica di posizioni (asanas) benefica per il corpo e per la mente che permette al corpo di lasciarsi andare eliminando stress e tensioni, di migliorare la postura, di ossigenare il sangue e rinforzare il cuore. La tradizione yogica più rigorosa prevede per la pratica mattutina quotidiana 108 ripetizioni della sequenza che celebra la luce che dona la vita.

La giornata prosegue con **una sessione dedicata ai più piccoli** (dalle ore 9 alle ore 11) adatta per i bambini dai 4 anni in su e si conclude alle 18 con un'ora di **Hatha yoga**, la pratica più classica della disciplina.

Le lezioni, che sono a ingresso libero e per cui non è necessaria la prenotazione, sono tenute da **Renza Bellei**, insegnante di Hatha yoga e hanno il patrocinio del Comune di Riccione. Ai partecipanti si consiglia abbigliamento comodo di colore bianco e di portare il proprio tappetino.

Per info: Renza 3403768153- www.loverebelyoga.com - renzabellei@gmail.com