

## Solstizio d'estate: lezioni gratuite di yoga in piazzale Ceccarini a Riccione

**Eventi - 18 giugno 2020 - 14:06**



Solstizio d'estate e giornata internazionale dello yoga, Riccione li celebra entrambi con un'iniziativa gratuita e aperta a tutti. Il 21 giugno è il solstizio d'estate ed è anche la giornata internazionale dello yoga, disciplina che mira a raggiungere una perfetta sintonia fra il corpo, lo spirito e la forza creatrice della natura. Per accogliere con gioia e con un auspicio di rinascita, il calore della luce del sole a Riccione si svolgeranno lezioni di yoga, aperte a tutti. Un'occasione di condivisione per chi già pratica questa disciplina e un'opportunità per tutti di avvicinarsi a questa particolare forma di conoscenza di sé e del mondo. Come afferma il maestro B.K.S Iyengar: *“Lo yoga è un'arte, una scienza e una filosofia. Tratta della vita dell'uomo a tutti i livelli: fisico, mentale, spirituale. È un metodo pratico per dare alla vita un significato e renderla utile e nobile”*.

**A Riccione lo Yoga Day si svolgerà in piazzale Ceccarini**, davanti al Palazzo del Turismo, edificio centrale della vita cittadina, monumento di pregio artistico, luogo simbolo dell'accoglienza.

Sarà Renza Bellei, insegnante di Hatha Yoga, ad accompagnarci in questo viaggio interiore che riporterà energia, luce e amore dentro di noi. Le lezioni si terranno in due momenti speciali della giornata: dopo l'alba e prima del tramonto. Dalle 6.30 alle 8.00 esercizi di Hatha Yoga infonderanno al corpo forza e salute perfetta, rinforzeranno le difese immunitarie, renderanno la mente chiara e calma, la volontà forte, il cuore pieno di amore. Dalle 18 alle 19, attraverso la pratica di Hatha Flow, si condivideranno energia, luce e amore, per purificare il corpo, i sensi e la mente e migliorare la qualità della nostra vita.

**Le lezioni sono a ingresso libero e aperte a tutti.** Posti disponibili fino ad esaurimento, nel rispetto delle distanze di sicurezza. Ai partecipanti è consigliato un abbigliamento comodo di colore bianco. Ognuno dovrà portare il proprio tappetino. *Informazioni: IAT tel. 0541 426050; Renza Bellei 3403768153 [renzabellei@gmail.com](mailto:renzabellei@gmail.com)*

**L'iniziativa è a cura di Renza Bellei, insegnante di Hatha Yoga, con il patrocinio del**



## **Comune di Riccione.**