



Turismo - Giornata Mondiale dello Yoga: ecco dove concedersi lezioni memorabili

Caserta - 22 mag 2023 (Prima Notizia 24) Dalla Campania all'Alto Adige, lo Yoga conquista negli hotel immersi in paesaggi naturali straordinari.

Alla ricerca dell'armonia di corpo e mente con lo Yoga, compliciti scenari naturali unici: mare, montagna o lago sono gli sfondi davanti ai quali dedicarsi agli Asana (posizioni Yoga) per centrare il proprio equilibrio, ridurre lo stress, conquistare l'armonia tra corpo e spirito. Dalla Campania all'Alto Adige, passando per Umbria e Riviera Romagnola, ecco dove concedersi qualche lezione memorabile. La prima oasi naturale della Campania, i Laghi Nabi, sul Litorale Domizio (CE), è la location d'eccezione per praticare Soft Yoga. L'esperienza è aperta a tutti, anche a chi vuole avvicinarsi per la prima volta a questa antica disciplina benefica e rigenerante per corpo e mente. Questa classe consente di muovere il corpo e connetterlo alla mente per un effetto immediato di relax e tranquillità, rafforzando l'energia. L'esperienza che si tiene tutte le mattine alle ore 11 è gratuita per chi soggiorna. Per una totale immersione nella meravigliosa natura dei laghi, si può soggiornare in una delle camere esperienziali, utilizzare la Spa e concedersi i trattamenti di benessere degli operatori olistici, oltre a gustare le specialità del "Res", il nuovo ristorante panoramico che offre una suggestiva vista sul lago. (www.laghinabi.it). In Umbria, su una collina a pochi km da Spoleto e dalle Fonti del Clitunno, sorge il piccolo borgo medievale di Campello Alto (PG). Nella struttura diffusa Relais Borgo Campello, si soggiorna nelle antiche dimore dei nobili e nelle celle dei monaci e ci si immerge completamente nella vita del luogo, dedicandosi a pratiche lente capaci di riconnettere con la natura e con se stessi. Il Relais propone corsi di Brain Longevity® e Kundalini Yoga, sotto i tigli o tra gli olivi nei dintorni, per far sprigionare energia positiva e benessere, grazie all'esecuzione lenta e armonica delle Asana (posizioni dello Yoga). Le lezioni sono adatte a tutti, sia per principianti sia per praticanti più esperti. Le lezioni vengono effettuate in genere 2 volte a settimana e durano circa 1 ora e 30 minuti. Il costo delle lezioni di gruppo è di euro 15 euro a persona, 40 euro per le lezioni individuali (www.borgocampello.com/it/). A Cesenatico (FC) la grande spiaggia si srotola davanti agli occhi degli appassionati di yoga come un lunghissimo tappetino. È qui, al mattino presto, nel lido privato dei Ricci Hotels che si svolgono 2 o 3 volte a settimana le lezioni che fanno parte del ricco programma di attività degli Hotel Valverde, Sport e Nettuno. 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 alla mente. Le lezioni fanno parte del programma settimanale di attività e sono comprese nel soggiorno (www.riccihotels.it). Al Romantik Hotel Turm di Fiè allo Sciliar (BZ), appuntamento alle ore 9 sulla terrazza con vista sul maestoso monte Sciliar, uno dei simboli dell'Alto Adige, per le lezioni di yoga che si tengono quattro volte alla settimana, con due diverse istruttrici. Si comincia il lunedì con lo Sivananda Yoga per promuovere la salute e risvegliare l'energia del corpo; mercoledì

è il turno del Vinyasa Yoga per mettere in connessione diverse posture (asana) con movimenti fluidi; venerdì: Yin Yoga scioglie le tensioni negli strati più profondi del corpo e rilassare delicatamente i tessuti, infine domenica: Yoga per la schiena rinforza la muscolatura e prevenire le contratture. Le lezioni in gruppo sono gratuite oppure si possono prenotare sessioni private con orari personalizzati (60 euro) (www.romantikhotels.com). Sempre in Alto Adige, ma in Val Badia, a San Vigilio di Marebbe (BZ), all'Excelsior Dolomites Life Resort, che sorge all'ingresso del grande Parco Naturale di Fanes-Sennes-Braies ed è incorniciato dalle Dolomiti, una volta alla settimana l'istruttrice propone il "saluto al sole" sulla terrazza Zen, con una impareggiabile vista panoramica sulle vette. Il relax continua poi tra i 2500 metri quadrati dedicati al benessere, tra piscine, saune e aree lounge e con il programma di escursioni guidate giornaliere nell'abbraccio della natura (www.myexcelsior.com).

(Prima Notizia 24) Lunedì 22 Maggio 2023