

Varese saluta il sole al pratone di Villa Mirabello

Pubblicato: Venerdì 23 Giugno 2017



Conoscete il “**Saluto al sole**”? E’ una delle più famose sequenze Yoga, che raccomandano di praticare quotidianamente per preparare il corpo alla giornata.

Una pratica salutare la cui diffusione è andata oltre gli appassionati di yoga per raggiungere tutte le persone che tengono al proprio benessere. Una pratica per di più piacevole da attuare nella natura.

COME SI FA IL SALUTO AL SOLE

TUTTI INVITATI A VILLA MIRABELLO PER IL SALUTO AL SOLE DI VARESE

In occasione della giornata internazionale dello Yoga, indetta dalle Nazioni Unite, diverse associazioni varesine di Yoga – Il Laboratorio, Tara Yoga & Ayurveda, Be Yoga, Hridaya e Bhava Yoga – si sono unite per un originale evento che vuole promuovere questa pratica.

Sabato 24 giugno l’appuntamento è al **pratone di villa Mirabello**, nella parte superiore dei Giardini Estensi, **alle 7 di mattina**, con **vestiti comodi e possibilmente il tappetino**: i maestri eseguiranno il “Saluto al sole” e il canto di mantra.

Sono benvenuti anche i principianti: le pratiche infatti saranno guidate. Alla fine dell’evento, che è

patrocinato dal comune di Varese, il bar di Villa Mirabello sarà aperto per la colazione, anche vegana.

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it