

108 “saluti al sole” in piazza San Vittore

Pubblicato: Giovedì 21 Giugno 2018



Stuoino e abiti comodi, tutti pronti per fare Yoga. Solo che al posto di essere in palestra l'appuntamento era in piazza San Vittore a Varese. Oltre 120 persone si sono infatti ritrovate intorno alle 20.30 in occasione della giornata internazionale dello Yoga per praticare i **108 saluti al Sole** della tradizione yogica.

«**Il Saluto al Sole** (Surya Namaskara) – spiegano gli organizzatori – è una serie di 12 asana di Hatha Yoga che costituiscono insieme un esercizio fisico completo e una pratica spirituale aperta a qualsiasi credo o forma religiosa, che celebra l'accettazione della ciclicità della vita e della sua perfezione».

La sequenza di posizioni tradizionali dello Yoga era **aperta a tutti, senza necessità di conoscenze pregresse**, ed è stata guidata dai maestri delle associazioni varesine che hanno promosso l'iniziativa: **Be Yoga, Yoga Hridaya, Ashtanga Yoga Varese, Il Laboratorio e Tara Yoga & Ayurveda**.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

