

Tutti in piazza per un grande saluto al Sole

Pubblicato: Mercoledì 20 Giugno 2018



In occasione della giornata internazionale dello Yoga, **domani giovedì 21 giugno alle 20.30 in piazza San Vittore** tutti sono invitati a 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».

Ognuno potrà praticare al proprio ritmo o osservare delle pause, importante è che il tutto avvenga nel rispetto reciproco e nel silenzio.

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

Il sodalizio tra le scuole, già sperimentato in più occasioni con le giornate aperte gratuite di Yoga ai Giardini Estensi, si rinnova e trasferisce per una sera sul sagrato di piazza San Vittore per permettere ai praticanti di celebrare anche a Varese questa giornata internazionale.

Si consiglia di **portare il proprio tappetino da pratica e indossare abbigliamento comodo**. In caso di pioggia l'iniziativa sarà annullata.

L'evento ha il patrocinio dell'Assessorato allo Sport del Comune di Varese.

QUI la locandina

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it