

Yoga: gli appuntamenti imperdibili del 2020 con Rews.it

Date : 13 febbraio 2020

Ormai lo Yoga **ha conquistato tutti** e non vi è alcun posto al mondo dove non se ne conoscano i benefici che comporta. Nel nostro Paese ogni giorno si organizzano **piccoli e grandi eventi di Yoga** a cui partecipano migliaia di persone e, per l'occasione, è importante farsi trovare preparati con [il tappetino più adatto](#)! Accompagnati da **Rews.it**, rivista esperta nel settore sportivo, abbiamo fatto una **piccola ricerca** alla scoperta dei migliori eventi in tema Yoga che si svolgeranno quest'anno, andando a scovare i migliori ritiri e le migliori **performance di meditazione**. Ecco cosa abbiamo trovato.

Yoga alle Terme con Functional Training

Nella **bellissima Ischia**, dal 25 aprile al 1 maggio si terrà un ritiro di Yoga davvero speciale. L'isola di Ischia è un angolo magico che grazie ai paesaggi suggestivi e alle sue sorgenti termali offre lo scenario migliore per rilassarsi e meditare con lo Yoga. Si tratta di **un Retreat** in cui ogni punto del programma è orientato al benessere mentale e fisico con lezioni giornaliere di Yoga, allenamenti funzionali, ingressi ai parchi termali e tante altre attività come la **Rilevazione Scientifica dello Stress** e le escursioni di gruppo. Un Retreat che vale davvero la pena di prendere in considerazione!

Il miglior modo per affrontare il cambio stagionale? Eccolo

Il cambio di stagione è sempre motivo di **affaticamento e spossatezza**. Con l'evento che ti stiamo per presentare potrai accogliere la primavera al meglio nella **bellissima cornice di Favignana**, in provincia di Trapani. Per chi non la conoscesse Favignana è un posto incantato, caratterizzato da paesaggi spettacolari e da un mare cristallino. L'evento si svolge dal 30 aprile al 3 maggio e sarà guidato dagli **stili di Hatha Yoga e Yin Yoga** per ritrovare l'energia interiore con cui affrontare l'arrivo del caldo che già da un mese farà capolino sulle nostre teste (vi parteciperà anche **Alfonso Melis**). Questo evento è ideale per tutti i livelli di preparazione ed è un'occasione unica per visitare le bellezze sicule della zona, magari approfittando dell'occasione per fare scorta delle bontà regionali e scoprire tutti i suoi **tesori archeologici**.

Piccola vacanza all'estero? Sì, ma in compagnia dello Yoga!

Rews.it ci segnala un altro **evento perfetto** per chi ha in mente di farsi un piccolo viaggio in Europa ma continua sempre a rimandare per i più svariati motivi: **Hatha Yoga a Neapolis**, la cittadina bianca del Peloponneso. Si trova sulla Laconia orientale, vicinissima a Sparta. Il posto è favoloso e circondato da antichità e rovine incredibili che vale assolutamente vedere almeno una volta nella vita. Il ritiro di **Hatha Yoga, Meditazione e Vinyasa Flow Yoga** si terrà dal 29 giugno al

6 luglio e comprende escursioni, meditazioni, lezioni e tante altre interessanti attività. Potrai soggiornare in un hotel dotato di tutti i confort che sorge a pochissimi passi dalla spiaggia di **Neratziona** e dall'isola di **Elafonissos**, dove sorge la famosissima **spiaggia di Simos**. Se vuoi unire il benessere ad un viaggio diverso da solito, questo evento è sicuramente il migliore a cui prendere parte.