

VareseNews

Yoga a VareseCorsi 2024: “Una disciplina per il corpo e la mente”

Pubblicato: Mercoledì 18 Settembre 2024



Nella [stagione autunno/inverno di Varese Corsi 2024](#) non potevano mancare gli appuntamenti dedicati allo yoga, una pratica che porta benefici alla mente e al corpo.

A raccontarci di questa disciplina è Gloria Ferri, una delle insegnanti che accompagnerà coloro che lo vorranno in un percorso alla scoperta di quanto può essere utile praticarla. «L’ho provato sulla mia pelle dopo un incidente in moto».

Ferri racconta: «Nell’estate del 2023, dopo un incidente in moto sono rimasta paralizzata per quaranta giorni e ricovera di tre mesi».

E spiega: «Mi sono ritrovata per terra sull’asfalto bollente, sdraiata e completamente immobile. Provavo dolore e la cosa peggiore era che non riuscivo a respirare. Poi a un certo punto, ho iniziato ad ascoltare **quel filo di respiro che avevo per calmare la mente, il corpo, la pressione arteriosa e riprendere piano piano il controllo del mio corpo.** È in quel momento che ho capito cosa mi aveva insegnato lo yoga: riuscire a contattare il proprio corpo e sentirlo oltre i condizionamenti esterni», spiega.



«Fare yoga non vuol dire stare solo su un tappetino e imparare i vari movimenti e le posture, vuol dire molto di più. Si arriva ad un'apertura mentale tale da poter vedere il mondo con distacco. **Ed è proprio questa consapevolezza che mi ha salvato la vita**». Uno sport conosciuto quasi per caso, diventato prima una passione e oggi un lavoro.

Gloria Ferri è tra le insegnanti del corso di yoga anche a Varese Corsi 2024. Per avere maggiori informazioni sul corso e per iscriversi si può consultare [il sito cliccando qui](#).

Il sito di Varese Corsi

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it