

International Yoga Day

Pubblicato: Mercoledì 10 Giugno 2015



Il 21 giugno presso il parco di Villa Centenari a Tradate, dalle 10.00 alle 16.00 si festeggerà la prima edizione dell'International Yoga Day, la giornata mondiale dello yoga voluta dall'AYUSH il ministero indiano dello yoga ayurveda e naturopatia.

Lo yoga ha acquisito un numero sempre maggiore di praticanti, in Italia secondo un'indagine condotta da Astarea per conto di Yoga Journal alla fine del 2007, il 2,1% della popolazione adulta pratica attivamente yoga/meditazione (circa un milione e duecentomila persone).

La maggior parte dei praticanti di yoga si dedica a questa disciplina per ottenere benefici legati all'allenamento fisico e alla salute. Dal novembre 2014 il governo indiano ha deciso di elevare il già esistente dipartimento di yoga e ayurveda a Ministero indipendente, riconoscendone l'alto valore per la salute fisica e mentale dell'uomo di oggi.

Più di 170 paesi inclusi USA, Canada, Cina hanno promosso la risoluzione, incluse 175 nazioni che hanno co-sponsorizzato l'iniziativa.

Oltre 60 città italiane si preparano per accogliere nelle piazze e nei parchi l'International Yoga Day. L'appuntamento per la città di Tradate è per il 21 giugno al parco di villa Centenari dalle 10.00 alle 16.00, l'evento è organizzato dall'associazione Luna e Sole Yoga e Ayurveda di Tradate, secondo il programma del Ministero indiano e della Federazione Italiana Yoga.

L'evento è un'occasione per tutti, praticanti e neofiti, per praticare insieme, si consiglia di portare tappetino e coperta.

