

"Yoga Porte Aperte": appuntamenti al Forte di Bard ed a Courmayeur

BARD (brx) Due giorni dedicati al Festival "Yoga Porte Aperte", giunto alla sua ventinovesima edizione, si terranno rispettivamente al Forte di Bard sabato 26 e al Foyer del Centro congressi di Courmayeur domenica 27 gennaio prossimi.

Si tratta di un evento gratuito organizzato da "Yani", un'associazione culturale senza fini di lucro che riunisce insegnanti di Yoga di tutta Italia provenienti da scuole e tradizioni differenti, e che nasce dalla voglia e dalla necessità di lavorare insieme allo sviluppo e alla valorizzazione della professione dell'insegnante di Yoga. E' tradizione che l'ultimo fine settimana di gennaio, in tutta Italia, gli insegnanti "Yani" offrano delle lezioni.

E' previsto un ricco programma di proposte. Sabato inizierà l'insegnante esperta e referente del festival Elisabetta Frera con una sessione di Kundalini Yoga su "Il Respiro: il Grande Guardatore", dalle 9.15 alle 10.45 nella sala Archi Candidi del Forte. Quindi Giovanna Cucchieri proporrà una meditazione fino alle 12.30 dedicata all'avvicinamento al-



Gli insegnanti degli incontri: da sinistra Betta Frera, Roberto Surajdev, Giovanna Cucchieri ed Elena Bianchi. Sotto un momento di uno scorso evento



la postura ed alla pratica di questa disciplina orientale. Infine, dalle 15.30 alle 16.45 si terrà una sessione aperta a tutti, compresi adulti con

difficoltà motorie o disabilità, di Yoga accessibile ed esperienze a sostegno della malattia a cura di Elena Bianchi con la partecipa-

zione del fisioterapista dottor Ruben Tola.

Domenica 27 gennaio a Courmayeur, dalle 9.15 alle 10.45 Elisabetta Frera riproporrà il suo intervento di sabato sul respiro. Giovanna Cucchieri dalle 11 condurrà la pratica consapevole del rilassamento. Roberto Surajdev nel pomeriggio, dalle 14.30 alle 16, svilupperà la tematica del "Mantenersi in salute: lo Yoga ed i Meridiani Energetici". Il Festival terminerà con la replica dalle 16.15 e fino alle 17.45 della pratica dello Yoga accessibile con Elena Bianchi e Ruben Tola.

Per ragioni organizzative è importante prenotarsi a ciascuna "free class" all'indirizzo mail dell'insegnante di riferimento, tenuto conto che comunque sarà possibile partecipare anche a più sessioni. Si può contattare Elisabetta Frera al 335 6953385 (infoofdayoga@gmail.com), Giovanna Cucchieri al 349 1320440 (gcucchieri@gmail.com), Roberto Surajdev al 347 7207189 (yogaro-by@gmail.com) ed Elena Bianchi al 347 2208000 (eseread@hotmail.it).

Ronni Bessi