

# merano

## Yoga Meeting Merano

+ energy

5-6-7 aprile

Come avere più energia, come equilibrarla, come metterla al servizio di una buona vita? A queste domande, che tutti sentiamo così importanti, rispondono con proposte concrete i maestri yoga, italiani e stranieri, e gli operatori olistici invitati allo Yoga Merano Meeting che, per la sua nona edizione, ha scelto il tema “+ energy”.

Nella consueta e splendida sede liberty del Kurhaus, circondati dalle montagne e dai fiori di Merano, dal 5 al 7 aprile il meeting si propone come una prestigiosa occasione per avvicinare o perfezionare lo yoga con importanti maestri di fama internazionale, scoprire i vantaggi delle discipline olistiche, gustare la cucina creativa cruelty free di Marrit Vos, ascoltare un concerto di Kirtan, assistere a uno spettacolo di danza indiana, vedere la mostra di “Cucciolo Yoga”, partecipare alle numerose conferenze che si susseguono sul palco, curiosare tra gli stand. Il tutto con entrata libera, si pagano solo le classi.

**Per i praticanti yoga, avanzati o principianti**, non c'è che l'imbarazzo della scelta. I maestri invitati sono, per la maggior parte, fondatori di scuole di formazione, punti di riferimento importanti. Si possono provare classi di hatha, vinyasa, anusara, Iyengar, prana, ashtanga, yin yoga, yoga ormonale, yoga per la donna. Sono in programma master class di due ore, sia in italiano sia in tedesco, a pagamento, e durante tutto il sabato e tutta la domenica si susseguono free class di un'ora a cui si accede con una tessera di dieci euro al giorno.

**Per i bambini e i loro genitori**, sia di lingua italiana sia di lingua tedesca, quest'anno alla domenica mattina c'è yoga family, un gioioso workshop di una ora e mezza con giochi, favole, asana, pratiche rilassanti e un piccolo laboratorio artistico. La classe è aperta anche a educatori e insegnanti yoga, una piacevole occasione per provare il programma YogaperCrescere™ di AIPY, un percorso che coinvolge tutti gli aspetti del bambino: fisico, emotivo, intellettuale, espressivo e favorisce l'apprendimento di lingue straniere.

**Per gli sportivi** Tite Togni, insegnante Iyengar yoga e runner appassionata, tiene due master class di yoga per vivere lo sport con energia, presenza e intenzione. Il suo slogan è: non vince chi usa la forza, ma chi recupera prima. Le sue classi offrono pratiche preziose per la mobilità delle articolazioni, la concentrazione, il recupero post gara.

**Per tutti** da segnalare la master class di Lu Jong, lo yoga tibetano terapeutico, proposta dall'insegnante svizzera Antonella Kurzen, che agisce sulla struttura energetica degli organi interni.

**Per chi ama la natura** ci sono i green workshop: nordic walking, barefoot hiking e, nella stupenda piscina termale di Merano, Watsu®, una delle più innovative arti del benessere. Watsu unisce i benefici di un'antica pratica orientale, lo shiatsu, con le virtù dell'acqua termale, calda e materna. Si possono così, in un clima di fiducia, sbloccare le tensioni fisiche ed emozionali per ritrovare salute, ottimismo e una sana allegria vitale.

Al Merano Yoga Meeting il prezioso cammino corporeo e spirituale dello yoga risveglia le energie sottili dell'essere umano affinché entrino in felice risonanza con l'energia vitale che permea l'universo. Energia di un respiro che fluisce, energia di un corpo rilassato, energia di una mente lucida, energia dell'impegno per il bene e il bello, energia di un contatto consapevole con la natura, perché lo yoga coltiva tutte queste energie.

I maestri, le classi, le conferenze, gli spettacoli sono descritti in italiano e tedesco su

[www.yogameeting.org](http://www.yogameeting.org).

# Yoga Meeting Merano 2019

## DOVE

Kurhaus – ingresso: Passeggiata Lungo Passirio  
39012 Merano – Italy

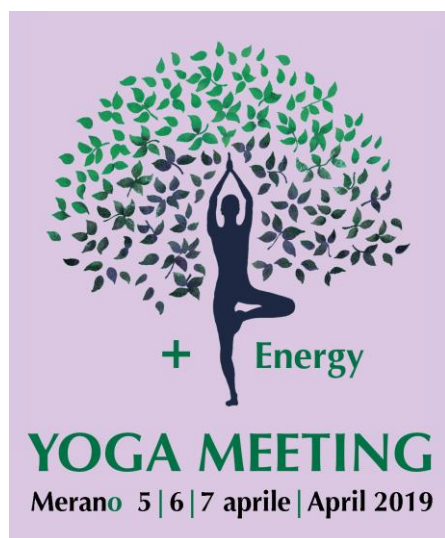
## ORARI

Venerdì 5 aprile 18.00 - 20.00

Sabato 6 aprile 9.00 - 21.00

Domenica 7 aprile 8.00 - 19.30

## Cosa dicono sul tema dell'energia alcuni dei maestri presenti al Meeting



### **Antonio Nuzzo, insegnante di Hatha Yoga**

“Lo yoga libera l'energia dalle barriere fisiche e mentali che ci imprigionano”

### **Birgit Kunzi, insegnante di Yin Yoga**

“Oggi, la maggior parte di noi vive in uno stato di stanchezza cronica, di poca energia. Quando arriviamo alla fine della giornata, pensiamo di essere stanchi fisicamente, in realtà la nostra stanchezza è perlopiù mentale e dipende dal fatto che i nostri pensieri sono così veloci e continui che arriviamo alla sera esausti. Quando lavoriamo con lo yoga andiamo a rallentare i pensieri, questo farà sì che il nostro corpo e la nostra mente saranno meno soggetti a stress, saremo meno stanchi e quindi avremo più energia per vivere al meglio la nostra vita”.

### **Maurizio Morelli, insegnante di prana method**

“Prana, l'energia cosmica intelligente, è il fondamento di ogni manifestazione. Senza di essa nulla può essere fatto. La pratica yoga rimuove ogni ristagno energetico presente nella struttura psicofisica, solo così l'energia può scorrere liberamente e apportare salute, gioia di vivere e consapevolezza”.

### **Andrea Fugazza, insegnante di Ashtanga Yoga**

“Sempre più spesso la staticità, il mancato movimento e la conseguente infiammazione tissutale, provocando rigidità nella colonna vertebrale, causano perdita di energia, fisica e mentale, e dolori muscolari e articolari. Un buon yoga mantiene la colonna dorsale in buona salute, liberando da molti dolori e dando più energia”.