

Yoga in fiera a Bolzano **grazie a Yoga Meeting Merano** **23-24-25 novembre alla Fiera d'Autunno e Biolife**

Yoga Meeting Merano, in collaborazione con la Fiera d'Autunno e Biolife, dal 23 al 25 novembre porta lo yoga all'interno della fiera di Bolzano.

Nove lezioni gratuite di yoga saranno a disposizione dei visitatori, registrandosi presso lo stand di Artè - Yoga Merano Meeting, la manifestazione tornerà al Kurhaus per la sua nona edizione dal 5 al 7 aprile 2019.

A Yoga Meeting Merano importanti maestri yoga italiani e stranieri affronteranno, in più di trenta classi, un tema specifico che quest'anno è "Come avere più energia?". L'argomento viene sviluppato anche nei pre-meeting che si tengono in regione.

Alla Fiera d'Autunno - Bio Life, le lezioni sull'energia saranno tenute da insegnanti portavoce di tre importanti correnti dello yoga, Camilla Piantanida conduce tre classi di Yoga Ratna, uno yoga profondo e dolce che coinvolge la dimensione simbolica, gli archetipi che danno forza e pace.

Emanuela Ghi, della scuola Prana Yoga, offre tre lezioni che attivano e rilassano il sistema muscolo-fasciale per trovare più benessere, energia e salute. Andrea Fugazza presenta tre lezioni (schiena, respiro, visceri) di Ashtanga Vinyasa yoga, uno yoga energetico che rafforza il corpo e la mente.

Associazione ARTE'

