

## Yoga “Libera la Mente” a Merano

Sabato 18.09.2021 | Sala Civica, via O.Huber 8

“Libera la Mente”, manifestazione proposta da Merano Yoga Meeting, è in programma sabato 18 settembre a Merano, nella Sala Civica di via Otto Huber 8.

L'appuntamento intende portare energia e positività alla città di Merano invitando i partecipanti ad allontanare la mente dalle preoccupazioni e dallo stress attraverso pratiche yoga che aiutano a sentirsi bene, creativi, prepositivi, generosi.

Le classi yoga di “Libera la Mente”, che si possono seguire in presenza oppure on-line, sono pensate per creare un crescendo di emozioni positive. Il maestro Antonio Nuzzo, amato pioniere dello yoga in Italia, dalle 10 alle 12.30 esplorerà le vie yogiche alla felicità. Audrey Favreau, francese, una delle massime esperte di restorative yoga, dalle 14 alle 16.30 condurrà, tramite il rilassamento profondo, a scoprire le proprie energie interiori. Virginia Tucci, esperta conoscitrice delle potenzialità del lavoro corporeo, con pratiche di hatha flow e momenti di meditazione, dalle 17 alle 19.30, farà riscoprire il coraggio e la fiducia.

Per i bambini, dalle 15.30 alle 16.30 è prevista una speciale lezione all'aperto, gratuita, condotta da Sabrina Kaholuca. Il punto di incontro per bambini e genitori sarà davanti alla Sala Civica, poi la lezione si terrà presso il parco Elisabetta lungo la Passeggiata d'Estate. Tenendosi all'aperto, per questa lezione non è necessario green pass.

Tutte le lezioni on-line o in presenza si possono prenotare tramite [yogameeting.org](http://yogameeting.org), il costo è 35 euro per le lezioni in presenza, 15 euro per le lezioni on-line. Per l'accesso alle lezioni in presenza è necessario il green pass o un tampone negativo, come prevede la normativa sui luoghi chiusi. Le lezioni in presenza si terranno nel più rigoroso rispetto delle norme anti Covid, con distanziamento e senza l'uso della mascherina quando si è sul tappetino.

La manifestazione è organizzata dall'Associazione Artè in collaborazione con l'Azienda di Soggiorno di Merano: [www.yogameeting.org/minimeeting-2021](http://www.yogameeting.org/minimeeting-2021)

Per maggiori informazioni e ricevere immagini fotografiche o per intervistare i maestri che saranno scrivere a [infoarteyoga@gmail.com](mailto:infoarteyoga@gmail.com).