



COMUNICATO STAMPA

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA AL CASTELLO DI ADELAIDE:

Una giornata di armonia, benessere e connessione



Domenica 25 giugno ricomincia l'appuntamento con le attività fisiche al Castello di Adelaide. Accodandosi alla celebrazione della **Giornata Internazionale dello Yoga** che viene celebrata il 21 giugno, in stretta collaborazione con l'Amministrazione Comunale si è deciso di ripartire con le attività di risveglio muscolare, che da qualche anno si svolgono nel cortile del maniero segusino, proprio dedicando a tutti i partecipanti l'opportunità di immergersi nell'antica pratica dello yoga e di sperimentare un momento di pace, benessere e connessione interiore. La Giornata Internazionale dello Yoga, che si celebra il 21 giugno di ogni anno, è un'occasione per promuovere i benefici fisici, mentali e spirituali dello yoga in tutto il mondo. all'interno della cornice magica del Castello di Adelaide, gli amanti dello yoga di ogni livello avranno l'opportunità di praticare insieme, condividendo l'energia positiva e il senso di comunità che questa disciplina millenaria offre.

L'evento si svolgerà nella suggestiva cornice del giardino del castello, circondato da una bellezza naturale e da una tranquillità che favoriranno una pratica rigenerante e appagante. Un team di insegnanti di yoga esperti guiderà i partecipanti attraverso una serie di sessioni che includeranno diverse discipline, come Hatha, Bhakti e Yin yoga.

Il ritrovo è fissato per le ore 8.15 presso la biglietteria del castello dove gli intervenuti riceveranno un breve saluto e inizieranno con la prima attività guidata da **Silvana Chalier** della scuola "*La Brunetta*" nella pratica dell'Hatha Yoga. Alle ore 9.50 sarà **Eleonora Calarota** della scuola "*Hatha Yoga Studio*" che ci guiderà nella pratica di Hatha e Bhakti yoga. Dalle ore 11.10 le attività saranno guidate da **Rossella Manes** di "*Miofibrilla studio Personal e massoterapia*" nella pratica dello Yin Yoga.

Al termine di ogni sessione i partecipanti potranno gustare una **colazione depurativa** prenotandosi entro sabato 24 - scrivendo a castellosusa@gmail.com o tramite whatsapp al numero 3456124682 (5 € a persona - cumulativo personale per più colazioni 10€).

La mattinata sarà aperta a tutte le persone interessate, indipendentemente dal livello di esperienza. Saranno disponibili tappetini da yoga, ma i partecipanti sono incoraggiati a portare i propri. Si consiglia di indossare abbigliamento comodo.

L'evento si svolgerà il **25 giugno 2023, dalle 8:15 alle 13:00**, presso il Castello di Adelaide. L'ingresso sarà gratuito.

Invitiamo tutti coloro che desiderano sperimentare i benefici dello yoga e godere di una giornata di pace e armonia al Castello di Adelaide a partecipare a questo evento speciale. Per prenotazioni e ulteriori informazioni, potete seguirci sui nostri canali social -IG, FB, TWITTER- @castellosusa , oppure contattarci tramite messaggio whatsapp al n. 345 6124682 o scrivendo via mail a castellosusa@gmail.com.

"In occasione della giornata mondiale dello yoga che cade il 21 giugno (solstizio d'estate), insieme alle realtà segusine che praticano yoga, l'Amministrazione ha pensato di promuovere un evento che speriamo sia il primo di quella che vorremmo diventasse una ricorrenza annuale, con la volontà di ampliarla nei prossimi anni e diffonderla per le piazze e vie della Città. Un ulteriore appuntamento che pone grande attenzione alla salute e al benessere fisico e mentale di tutti coloro che vorranno partecipare. Un grazie di cuore alle insegnanti che avremo modo di seguire e al gestore degli eventi del nostro Castello che come sempre ci affianca e accompagna per rendere ancora più bella la nostra estate Segusina".

Cinzia Valerio, Assessore alla Cultura