



YOGA SULLE DOLOMITI: SALUTO AL SOLE RESPIRANDO L'ARIA "DELL'ARTICO"

Il respiro nello Yoga è fondamentale. E cosa accade se il luogo scelto per praticare questa disciplina è un anfiteatro magico sulle Dolomiti Bellunesi, lì dove l'aria è pura come al Circolo Polare Artico?

Domenica 20 giugno, alle ore 10, al rifugio Laresei, a 2.250 metri nella **Ski Area San Pellegrino**, si potrà praticare **yoga con una vista a 360 gradi sulle Dolomiti**. A guidare la lezione saranno i maestri della **rete del Treviso Yoga Day**.

Il Col Margherita, vetta che avvolge su uno dei lati il **rifugio Laresei**, a Falcade (BL), ha valori di Ozono e Pm10 simili a quelli di **Ny Ålesund (isole Svalbard, Norvegia)**, il paese abitato più a nord del mondo, misurati dagli strumenti della stazione **Zeppelin**. Lo dicono i dati della stazione **CNR situata in vetta, a 2.520 metri**, un'eccellenza scientifica che lavora in sinergia con l'università **Ca' Foscari di Venezia**.

Praticare asana ed esercizi per favorire la concentrazione, la flessibilità e l'equilibrio in un luogo incontaminato e ameno come questo assicura una piena connessione con la natura.

L'appuntamento, anteprima della Giornata Internazionale dello Yoga - **solo su prenotazione attraverso il sito www.yogaday.it** - invita a "vivere e connettersi con il territorio" toccando uno dei luoghi più panoramici delle Dolomiti. La ricerca di elevazione spirituale si arricchirà simbolicamente della maestosità delle vette che si aprono davanti agli occhi: dalla parete sud della Marmolada, al monte Pelmo, dalla maestosità del Civetta fino alle Pale di San Martino.

«Un'occasione unica per riconnettersi con noi stessi e ricercare l'armonia con la bellezza di una natura incontaminata, liberando energie e praticando le tecniche di rilassamento e meditazione in un contesto naturale che non ha eguali», spiega Corrado Ricciardi, dell'Associazione CuoriDILUCE, organizzatore dell'evento, che inaugura lo "Yoga Summer Tour Veneto 2021".

L'iniziativa sarà anche **online dal giorno seguente, sul canale YouTube YogaDayTV**, per celebrare la Giornata Internazionale dello Yoga, istituita ufficialmente nel dicembre del 2014 dall'Assemblea Generale dell'ONU.

All'appuntamento del 20 giugno faranno seguito altri eventi che uniscono arte, musica e natura nella **Ski Area San Pellegrino**. In agenda c'è già il **concerto "La Mia Terra" in programma Sabato 24 luglio, ore 10.30, a Falcade presso il Bosco degli Artisti**, con la grande orchestra – diretta dal maestro Diego Basso - a quasi 2000 metri.

Ufficio stampa: Renza Zanin – renzapress@gmail.com – Cell. 338613278