

La Giornata internazionale dello yoga tra eventi e nuove pratiche

di Donatella Genta

Il 21 giugno in tutto il mondo si celebra la giornata dello yoga. Per il 2022 il tema è quello della pace interiore, ovvero "yoga is my inner peace". Eventi, anche da remoto, in tutto il mondo

Non è mai stato così popolare come dopo la pandemia. Lo dicono anche i numeri: lo yoga, anche da remoto, continua a essere di tendenza. Nel 2021 è stato praticato da 35,2 milioni di adulti negli Stati Uniti e da 4,9 milioni di bambini e ragazzi (fonte: CNN/CDC), mentre in Italia lo hanno scelto più di 2,5 milioni di persone. In crescita dovunque le ricerche di sessioni yoga, da quello più meditativo a quello più strong, per conciliare la voglia di fare sport e di stare all'aria aperta. Con la Giornata Internazionale dello Yoga che si celebra il 21 giugno si afferma anche il mantra di questa estate che "pace con noi stessi e con tutto ciò che ci circonda".

Festival dello yoga, un invito alla pace interiore

Per una esperienza di yoga dal vivo a Milano, il 21 giugno alle ore 18 presso Superstudio Maxi, in via Moncucco 35, c'è lo Yoga Festival, unico spazio eventi in Italia con certificazione Leed (Leadership in Energy and Environmental Design), coperto, con luce naturale, climatizzato, insonorizzato, 100% sostenibile (l'energia elettrica usata proviene da 200 pannelli solari sul tetto e il raffreddamento è geotermico). Alle ore 18.00 un Surya Namaskar, il saluto al Sole aprirà l'evento, eseguito sul palco dallo Yoga Ensemble, a cura dell'Unione Induista Italia. Una coreografia alla portata di tutti, una cura e una preghiera per l'anima. Alle 18.30 Sangeeta Laura Biagi, tra le più apprezzate insegnanti di yoga del suono, inviterà all'ascolto del respiro per recitare insieme un Om collettivo. Alle ore 19.00 con Roberto Milletti e Francesca Cassia, fondatori di Odaka Yoga, è prevista una pratica collettiva sull'ascolto della nostra pace interiore. La partecipazione all'evento avviene tramite registrazione sul sito.

Yotox o Face Yoga: elisir di bellezza

Il fenomeno del Face Yoga, connubio tra yoga e tonificazione del viso, è ideale per chi vuole un viso radioso attraverso un *training anti-age*. **Yotox o la face gym sono l'alternativa naturale e a costo zero di filler e botox perché promettono di stirare, rassodare e tonificare la pelle.** Come lo yoga tradizionale, la sua pratica fa innalzare il livello di endorfine e favorisce il rilassamento.

Come si esegue

Bastano pochi semplici esercizi da ripetere ogni giorno davanti a uno specchio. Tra i punti di riferimento per chi segue la ginnastica facciale c'è [@facegym](#). Lanciato da Inge Theron, oggi Face Gym è un account Instagram da 778mila follower, ma anche un centro estetico, una linea beauty e una piattaforma dove trovare istruttori specializzati.

Yoga e beauty-tech

Anche i personaggi famosi amano gli effetti positivi dello yoga, da Martina Colombari a Gilda Ambrosio per citarne alcune.

In occasione della Giornata Internazionale dello Yoga anche Foreo il gigante svedese del beauty-tech suggerisce come prenderci cura del proprio viso per un'esperienza che fonde mente, corpo e anima. A partire dalla maschera viso detox del momento, Farm to face green tea, ideale per una sferzata di energia detox e purificante. Grazie al tè verde dal Giappone, questa maschera viso in tessuto Hydrocell biodegradabile è una buona soluzione per rendere il rituale di bellezza e benessere più efficace.

In viaggio per praticare

Un viaggio evento in nave, da Civitavecchia a Barcellona, dal 18 al 21 giugno (organizzato da Witravel, azienda specializzata in viaggi-evento sulla Grimaldi Lines Cruise. A bordo ci saranno trainer internazionali con un programma denso. Il 21 giugno, con il solstizio d'estate e la giornata mondiale dello yoga, ci sarà la giornata più ricca di sessioni: ad iniziare dal risveglio con meditazione accompagnato dal suono dei gong, classi di yoga e meditazione, trattamenti benessere e ayurvedici, fitness e workout personalizzati, consulenze individuali e *speech* tematici.

Nel bosco per riconnettersi all'Io interiore

Praticare yoga sulle Dolomiti, immersi nei profumi e nel silenzio del sottobosco, è un modo perfetto per celebrare la Giornata Internazionale dello Yoga il 21 giugno. A proporre questa esperienza è il comprensorio Alpe Lusia, in Trentino, dove si snoda il Sentiero Natura, un percorso naturalistico green all'insegna del benessere. L'itinerario offre una serie di esperienze wellness ad alta quota: yoga, barefooting e percorsi Kneipp immersi nel magico scenario di alcune delle vette dolomitiche. Il Sentiero Natura dell'Alpe Lusia inizia a pochi passi dallo Chalet Valbona, raggiungibile con la cabinovia che parte dalla località Ronchi, Moena. È l'itinerario ideale per chi vuole immergersi nel verde, risvegliare i propri sensi e fare il pieno di energia. L'ingresso al Sentiero Natura, aperto dal 18 giugno fino al 18 settembre, è gratuito.

Il libro

[Selene Calloni Williams](#), scrittrice e life coach, nel suo ultimo libro *Daimon. Scopri il tuo Spirito Guida e guarisci con i miti*, edito Piemme, racconta otto miti greci per aiutare il lettore a scoprire qual è il suo spirito guida: da Arianna (tema del tradimento) ad Antigone (tema del fallimento e del vittimismo), da Perseo (tema del rifiuto e dell'abbandono) a Cassandra (tema della paura e dell'ansia), da Orfeo (tema della separazione) a Medea (tema della tristezza e della rabbia) fino a Prometeo (tema dell'autoboicottaggio) e Agamennone (tema delle ferite dell'anima). Leggerli è un viaggio per prendersi cura dell'anima. A ogni mito viene assegnato un breve rituale meditativo (Omi, One Minute Immersion) attraverso il quale conoscersi.