

Yoga in Abbazia: natura e spiritualità tra le colline del Montello

Abbazia di Sant'Eustachio

Via Strada di Collalto
Nervesa della Battaglia

Dal 05/05/2019 al 05/05/2019

Dalle 9 alle 13

45 euro

Redazione

11 aprile 2019 15:52

Immersa nella pace e nella natura del Montello, l'Abbazia di Sant'Eustachio a Nervesa della Battaglia diventa domenica 5 maggio dalle 9 alle 13 il cuore pulsante della spiritualità, luogo mistico ideale dove praticare l'arte millenaria dello Yoga.

La docente Laura Melchiori accompagnerà gli allievi nella teoria, nella pratica e nella meditazione, in un percorso verso la più profonda connessione con la terra e l'universo. L'incontro di domenica sarà un viaggio spirituale in un contesto che favorisce la meditazione e il percorso di ricerca interiore. Attraverso la pratica dello Yoga, si impareranno così a usare le leggi della natura per ottenere una maggior consapevolezza del proprio corpo, che porterà a un miglioramento dell'equilibrio sia fisico che mentale.

Praticare le asana, le posizioni yoga all'aperto significa accrescere questi benefici, **sentire l'effetto rigenerante del contatto con la natura**, riequilibrare l'energia e ritrovare una connessione profonda con noi stessi. Il rigoglioso bosco di castagni, il rilassante prato e il monastero diventano il tempio ideale per il ritiro olistico, mentre il vento accompagna il respiro e il silenzio mistico invita alla meditazione. La sessione si terrà sul prato di fronte alla basilica oppure in una suggestiva sala dell'Abbazia in caso di maltempo. Prenotazione obbligatoria. **Il costo è di 45 euro a persona** e comprende teoria, pratica, una meditazione e un tea break a metà mattina. Chiunque volesse partecipare e ricevere informazioni, può chiamare il 320.2696169 (Marco Cadò) 349.4932384 (Laura Melchiori) oppure scrivere un'e-mail a info@abbaziasanteustachio.com. Web: www.abbaziasanteustachio.com