

Festival dello Yoga al Baubeach: il programma della giornata

ecoincitta.it/festival-dello-yoga-baubeach-maccarese-programma

Samantha Suriani

21 giugno 2021



Il **21 giugno** è la **giornata mondiale dello Yoga** e in ogni parte del mondo ci sono eventi e manifestazioni per celebrare questa ricorrenza. Per questo motivo al **Baubeach di Maccarese**, nota sede di pratiche olistiche, dalla mattina alla sera ci sarà il Festival dello Yoga, arricchito dalle Opere astratte dell'Artista Karen Thomas che faranno da sfondo a questa giornata speciale.

Il programma della giornata

La pratica partirà dalle ore 10:00 del mattino e poi continuerà con lezioni diverse offerte da **VitalaYoga** e da altri Maestri. Ogni sessione sarà dedicata ad un Elemento della Natura e accompagnato dai ritmi ancestrali: il tutto accompagnato da una performance di **Karen Thomas** che darà vita ad una tela lunga dieci metri e alta un metro e sessanta, via via che le lezioni andranno in scena, lavorando sul concetto di unione, sul flusso comunicativo tra l'Arte e il Movimento, tra l'Arte e la Natura, tra l'Arte e il respiro vitale del Pianeta.

Ci sarà l'opportunità di provare diversi tipi di Yoga ed avvicinarsi alla visione poetica dell'arte proprio grazie alla pittura. Nel corso degli anni ha preso vita anche un **Dipartimento Sportivo Cinotecnico**, definito Bau Deep Breath, fare **yoga con il cane accanto** e renderlo protagonista del momento di serenità e benessere del padrone: per questo motivo durante la giornata si potrà accedere alle lezioni con il proprio fido (come accaduto anche a Quattrozampeinfiera a Bologna).

Prezzi e come arrivare

Si tratta di un **evento gratuito**, tuttavia l'unico costo è quello del tesseramento (11 euro) all'associazione. Per i costi sui servizi e le regolamentazioni vigenti vi consigliamo di visitare il sito www.baubeach.net.

Cosa portare per la giornata (ecco i nostri consigli su cosa non può mancare per fare yoga):

- Tappetino da yoga (o asciugamano)
- Pareo per il relax
- Pantaloncini comodi

Baubeach è a Maccarese, **in via Praia a Mare snc**, guardando il mare a sinistra dello Stabilimento Rambla, all'inizio del Lungomare a sud dell'abitato di Maccarese.