



## Giornata internazionale dello yoga: mete speciali in cui praticare questa estate

### ALTO ADIGE

#### YOGA NEL BOSCO

Diversi gli hotel che lo propongono, tra cui **Luesnerhof a Luson**, **My Arbor a Bressanone** e **Hotel Silena**, a Valles, presso la struttura c'è anche un programma settimanale. Si predilige sempre lo yoga all'aperto, immersi nella natura.

#### YOGA NEL VIGNETO

Si pratica presso l'**Haller Suites & Restaurant a Bressanone**. La struttura prevede terrazzamenti immersi in un vigneto per yoga sul morbido tappetino d'erba della vigna, tra i profumi dell'estate e l'aria pura. Da giugno il programma è settimanale.

#### YOGA E MEDITAZIONE IN VAL VENOSTA

Meditazione guidata e con le campane tibetane, saluto al sole, hatha e yin yoga, presso il **Paradies**. I corsi yoga sono pensati per principianti ma vengono organizzati anche corsi per chi possiede un livello più avanzato. Le lezioni vengono tenute da Marilena Pirhofer, una delle due figlie dei proprietari dell'hotel. Si è formata in India, la culla dello yoga, insegnante diplomata di yoga e operatrice di campane tibetane. Inoltre, è esperta in nutrizionismo, fitness e salute.

