

A Siracusa la Giornata Internazionale dello Yoga con l'ambasciatrice indiana

(cs) La Giornata Internazionale dello Yoga sarà celebrata per il decimo anno consecutivo a Siracusa ma stavolta con un appuntamento speciale per la qualità degli ospiti e della location.

L'evento, l'ultimo dei sette programmati in Italia in una settimana, si terrà il 29 giugno dalle 9,30 alle 12 con il maestro himalayano Swami Ananda Saraswati, alla presenza di una ospite d'onore, l'Ambasciatrice d'India in Italia Vani Rao, che sarà accolta dal sindaco di Siracusa, Francesco Italia. Organizzata dall'associazione Vishvamitra International Onlus, con il patrocinio dell'Ambasciata d'India e del Comune, la Giornata si svolgerà nella suggestiva cornice delle Latomie dei Cappuccini, recentemente riaperte al pubblico.

Il maestro Swami Ananda terrà una lezione gratuita con la città e per la città di Siracusa, così da introdurre i vasti benefici della autentica disciplina spirituale dello Yoga, spesso pubblicizzata solo come un sofisticato esercizio fisico. La lezione è aperta a tutti e i partecipanti devono essere muniti di un tappetino personale.

L'Organizzazione mondiale della sanità – si legge sul sito dell'associazione Vishvamitra International Onlus – ha più volte ribadito pubblicamente gli effetti benefici della costante pratica dello Yoga sulla salute fisica, mentale e olistica dell'Uomo. La disciplina tramanda una conoscenza studiata per migliorare la salute, ma anche per incrementare benessere, felicità e per fornire strumenti in grado di garantire un futuro libero dallo stress.

L'Onu nel 2014, con 175 voti favorevoli, istituì la Giornata Internazionale riconoscendo il valore universale dello Yoga

antica disciplina fisica, mentale e spirituale che ha avuto origine millenni fa in India.