



Yoga Festival a Roma, tre giorni all'insegna di relax e benessere



Yoga Festival

Nel cuore verde di Villa Pamphili, negli ampi spazi di Cascina Farsetti, Roma ha ospitato per il terzo anno consecutivo lo YogaFestival, la più importante e qualificata manifestazione divulgativa di Yoga: tre giorni interamente dedicati allo Yoga e alle discipline affini come l'olistica e l'ayurveda per ritrovare il benessere

fisico, mentale e spirituale. La parola d'ordine: unione. E' questo, infatti, il significato del termine Yoga, quel metodo che consente la congiunzione con l'essenza stessa della nostra esistenza, attraverso l'integrazione di tutte le facoltà umane per riscoprire l'armonia individuale sempre più danneggiata dallo stress e dalla frenesia della vita quotidiana. Tra seminari di consistente livello, conferenze e free – class, i visitatori hanno avuto la possibilità di avvicinarsi alla filosofia dello Yoga, basata sulla relazione mente-corpo e orientata al risveglio dell'energia vitale e alla crescita personale, e di mettere in pratica gli insegnamenti di Maestri di lunga tradizione e largamente riconosciuti. Da Antonio Nuzzo, tra i più autorevoli studiosi e insegnanti di Yoga in Italia a Sri Tathata, maestro indiano di grande levatura, a Laura Toffolo, Presidente dell'Associazione Nazionale Yoga della Risata, variante che integra due funzioni fondamentali della nostra vita, respirazione e risata. Tra gli incontri proposti, quello con Silvia Mauna Paludetti e la sua allieva Alba, affetta da tetraplegia per un vaccino andato male da piccola, che all'interno dell'iniziativa Yoga&disabilità ha raccontato al pubblico la sua esperienza: ci sono molti motivi, infatti, perché lo Yoga venga praticato nei casi di disabilità motorie nel percorso delle terapie di recupero e mantenimento, e tra questi la concentrazione, il lavoro sull'energia, la costanza che richiede la pratica. Per i più piccoli, invece, l'Area Bimbi, il posto più giovane del festival, dove i piccoli ospiti hanno potuto seguire i tanti corsi-gioco suggeriti dalle allieve dell'AIYB, l'Associazione Italiana Yoga per Bambini. Inoltre, quest'anno il programma di YogaFestival si è arricchito di due appuntamenti speciali: il Laboratorio di cucina vegana a cura di Simone Salvini, già responsabile dell'unico ristorante stellato vegano in Italia, il Joia di Milano, che ha fornito ai partecipanti le nozioni base per un'alimentazione vegana corretta e gustosa, e il Laboratorio di Crudismo, o Raw Food, condotto da Elena Dal Forno, esperta di cucina naturale e cruda. Molti gli spazi destinati alla presentazione di Scuole di Yoga e centri per discipline olistiche, ovvero tutte quelle pratiche che hanno come scopo il perseguimento del benessere e dell'equilibrio psico – fisico, con numerosi stand per la promozione di prodotti come integratori alimentari ayurvedici, aromi naturali e oli, abbigliamento e accessori per lo Yoga. In più una libreria e un ristorante – bio, il tutto in un'ottima organizzazione per visitatori ed espositori volta alla tutela e al rispetto dell'ambiente.

Francesca Bini

[Read More](#)

---