



La Giornata Internazionale dello Yoga promuove il benessere fisico e mentale

Descrizione

La **Giornata Internazionale dello Yoga**, celebrata il 21 giugno in tutto il mondo, è un momento dedicato alla pratica millenaria che promuove il benessere fisico, mentale e spirituale. Lo yoga unisce **corpo** e **mente** in un equilibrio armonioso. Attraverso posizioni, respirazione consapevole e meditazione è possibile aprire connessioni interiori e pace psico-fisica. La celebrazione è l'ideale per tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questa pratica.

Categoria

1. Altre Discipline
2. Brevi

Data di creazione

21 Giugno 2023

Autore

redazione