



20 viaggi ideali per gli appassionati di yoga

Yoga 20 destinazioni per gli appassionati. L'estate porta con sé la voglia di respirare nuovi ritmi, regalarsi tempo e ritrovare energie. Dove andare per praticare la disciplina e al tempo stesso concedersi una bella vacanza? Ecco le mete che sposano le due esigenze: al mare, in montagna o vista lago

Si può fare yoga a qualsiasi età, forma fisica e livello di esperienza. Per rilassarsi, per ritrovarsi, ma anche semplicemente per rallentare i ritmi e godere della vacanza a pieni polmoni.

L'estate può essere l'occasione per avvicinarsi per la prima volta a questa disciplina o per approfondire una passione con una vacanza che fa bene al corpo e alla mente.

Non mancano poi gli eventi per una full immersion totale sperimentando tecniche e stili diversi, ora più dinamici, ora più meditativi o semplicemente profondamente rilassanti, circondati dallo spettacolo della natura.



9 / 21 - Montivas Lodge, Livigno (So), Lombardia

Integral Yoga è una combinazione flessibile di metodi specifici il cui obiettivo è sviluppare ogni aspetto dell'individuo: fisico, emotivo e spirituale per uno sviluppo completo e armonico.

Nelle giornate del festival in calendario dal 24 al 29 luglio sono fissati appuntamenti e proposte, sia per praticare yoga (ogni giorno sessioni di yoga al mattino, al tardo pomeriggio e Satsang alla sera), sia per partecipare ai trekking o per rilassarsi alla spa dell'[Hotel Lac Salin](#).

Il programma prevede anche pic-nic in alcuni luoghi suggestivi e nei punti più belli si praticherà anche yoga all'aperto.

Info: [Montivas Lodge](#)