

#yogainviaggio – lo yoga a supporto del viaggiare

E' una proposta per tour operator, agenzie di viaggi, agenzie del settore,...che organizzano tour e viaggi in Italia e nel mondo.

Che sia per un weekend o due settimane, **lo yoga è proposto quale strumento a**



supporto del viaggio per viverlo al pieno delle

proprie possibilità, da chiunque e di qualsiasi età.

Non solo trekking o viaggi che hanno lo yoga come elemento chiave del percorso, piuttosto

viaggi di qualsivoglia natura che usufruiscono

dello yoga quale servizio aggiuntivo per i propri

clienti in una sessione mattutina per preparare il

a cura di Elisabetta Beccaria – insegnante yoga qualificata – E-RYT 200 Yoga Alliance International



#yogainviaggio – lo yoga a supporto del viaggiare

corpo e la mente alla giornata che arriva, o serale, per rilasciare le stanchezza e le tensioni psico fisiche accumulate durante al giorno. Anche se il viaggio è una parentesi piacevole della nostra vita, può mettere alla prova i nostri equilibri o ciò che pensavamo essere tale. Talvolta il viaggio è una vera e propria rivelazione di aspetti di noi e del mondo che non conoscevamo. Se il viaggio è un trekking (più o meno intenso) o un viaggio di cicloturismo abbiamo un' attenzione maggiore alla preparazione del corpo per sostenere eventuali fatiche...ma è vero che **lo yoga facilita il viaggio in genere perchè favorisce:**

- *la presenza mentale,*
- *l' attenzione consapevole a ciò che sta accadendo nel momento in cui accade,*



#yogainviaggio – lo yoga a supporto del viaggiare

- *il sentire con pienezza le sensazioni provenienti dai nostri 5 sensi,*
- *la flessibilità muscolare,*
- *la mobilità articolare,*
- *l'equilibrio del corpo e della mente,*
- *il potenziamento del nostro "core",*
- *la corretta respirazione,*
- *la corretta postura,*
- *il rilascio delle tensioni fisiche e mentali - di cui spesso siamo consapevoli solo in parte -,*
- *il recupero di un livello di energia soddisfacente.*

a cura di Elisabetta Beccaria – insegnante yoga qualificata – E-RYT 200 Yoga Alliance International



#yogainviaggio – lo yoga a supporto del viaggiare

Lo yoga predispone il corpo e la mente in modo armonico all'attività quotidiana ed è un valido supporto di conoscenza di sé e di relazione con il mondo circostante, ci aiuta ad apprezzare appieno l'esperienza, momento per momento, senza farci travolgere da disagi o imprevisti inevitabili che incontriamo nella nostra giornata, **anche in viaggio**. *Non dobbiamo pensare allo yoga come qualcosa in più al viaggio ma come un suo **elemento naturale** così come naturale è la ricerca di senso, di scoperta, di equilibrio che ci portiamo dietro, ovunque andiamo.*

Lo yoga arricchisce il viaggio favorendone un'immersione più intima e profonda "alleggerendo" il bagaglio di aspettative, idee, giudizi e pregiudizi che abbiamo messo in valigia...spesso senza accorgercene.

a cura di Elisabetta Beccaria – insegnante yoga qualificata – E-RYT 200 Yoga Alliance International



#yogainviaggio – lo yoga a supporto del viaggiare



Per info:

Elisabetta Beccaria – master yogaterapia
insegnante yoga qualificata E-RYT 200

WorkingEasyTogether –

www.workingeasytogether.it

FC, twitter, Google +

+39 3497372120

workingeasytogether@gmail.com

elisabettebeccaria@gmail.com

a cura di Elisabetta Beccaria – insegnante yoga qualificata – E-RYT 200 Yoga Alliance International

