



Terraxtra_{DMC}
Viaggio straordinario
nelle terre della **Marsica**



YOGA IN ANFITEATRO

ALBA FUCENS
MASSA D'ALBE (AQ)

> Hatha yoga è lo yoga dei guerrieri; l'anfiteatro di Alba Fucens renderà la pratica più vissuta, con il supporto della storia e degli elementi della natura. Secondo i principi dello hathayoga la mente ha bisogno del corpo per pensare, in quanto il contatto con quest'ultimo le consente di esistere, mentre il corpo esiste anche senza la mente. Lo scopo è essere più consapevoli delle proprie emozioni e ricavare più carica vitale per vivere meglio la quotidianità. Tramite l'unione di: asana (posizioni), dharana (meditazione) e pranayama (gestione del prana).

a cura di	FEDERICA BERNETTI
in collaborazione con	ZERO GRAVITY ASD, PARKS TRAIL
destinatari	utenza maschile e femminile dai 13 anni in su
livello di difficoltà	adattato al livello del gruppo
accessibilità disabili	parziale
periodo d'effettuazione	dal 1 giugno al 31 agosto 2021
durata	da 1,30 a 2 ore
equipaggiamento	si consiglia abbigliamento comodo / verranno forniti tappetini e attrezzi utili



Ministero
dei beni e delle
attività culturali
e del turismo

Soprintendenza
archeologia
belle arti e paesaggio
dell'Abruzzo



Informazioni e prenotazioni / 366 895 8516 / info@dmcmarsica.it / www.dmcmarsica.it