



YOGAFESTIVAL®

21 Giugno 2019

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA **INSIEME A YOGAFESTIVAL LO YOGA È IN CITTA'**

Un evento intensamente yogico, il più grande in Italia, torna a Milano capitale dello yoga

Milano, 3 giugno 2019 - YogaFestival, il più autorevole network di eventi Yoga in Europa, celebra per il **5° anno la Giornata Internazionale dello Yoga** - proclamata nel 2014 dalle Nazioni Unite - con il **più grande raduno di yoga in Italia in questa giornata di celebrazioni mondiali**.

Una sessione collettiva, come sempre **aperta a tutti** che coinvolgerà la città in un'esperienza di **Yoga e Meditazione dal vivo** e che sarà all'interno del palinsesto di eventi di **Healthtude**, l'evento interamente gratuito dedicato alla salute e al benessere a 360°, in programma dal 21 al 23 giugno al The Mall, l'esclusivo complesso di Porta Nuova, a Milano.

A fare da cornice all'evento, Parco Sempione, una delle aree più verdi e cool di Milano.

Il **21 giugno che propone YogaFestival** è da 5 anni un'occasione unica, **gratuita e aperta a praticanti di ogni età e livello**, per avvicinarsi allo Yoga guidati da insegnanti di grande esperienza e fermare la frenesia della vita metropolitana, sperimentando un benessere che nasce dal trovare la consapevolezza di sé.

Un momento per prendersi del tempo, uscire dai ritmi iper accelerati della città e della società e **regalarsi una vera esperienza di Yoga**, all'insegna dei valori che la disciplina trasmette da millenni a chi la pratica.

Cosa succederà:

- **Dalle 17.30 alle 19.00** Registrazione e consegna Kit del Praticante
- **Dalle 19.00 alle 20.30**, il cuore della celebrazione di quest'anno: una pratica di **Yoga e Meditazione Urbana**, pensata per chi vive in città e tenuta da un **insegnante di grande esperienza: Ram Rattan Singh**, medico, chirurgo e insegnante da più di 20 anni, che applica yoga e tecniche meditative per insegnare al più largo numero possibile di persone come utilizzare questa disciplina per vivere una vita felice e ricca di significato.

Come sottolinea Ram, *“anche per un praticante non esperto non solo è possibile, ma necessario, utilizzare la **meditazione per coltivare una salute stabile e una attitudine mentale ispirata e di successo. Su questo concordano gli antichi insegnamenti dello Yoga e la moderna neuroscienza**. Le emozioni positive attivano un metabolismo cellulare sano ed energetico, le emozioni negative, al contrario, distorcono le attività biochimiche delle cellule e compromettono la salute degli organi interni. Per coltivare una emotività armoniosa e generare una salute stabile è fondamentale creare reti neurali che sostengano schemi di pensiero e comportamenti costruttivi.”*

L'international Yoga Day quest'anno sarà dedicato proprio a questo, attraverso un momento semplice di yoga e meditazione, appositamente disegnato nei millenni per **ringiovanire la fisiologia corporea, rilassare il sistema nervoso e rilasciare ansia e paure**. Il tutto immersi nella energia magica del giorno più potente dell'anno: il solstizio d'Estate!”

Ospite a sorpresa è Jai Uttal, fra i più acclamati interpreti di canti devozionali, star nel mondo dello yoga che, dopo il rilassamento, **condurrà i praticanti al risveglio con il canto dei Kirtan**, in cui è maestro. A Milano per il suo Tour Europeo, Jai con il suo magnetismo trascinate regalerà a tutti i presenti un’esperienza di grande e profonda suggestione.

*“Il nostro Yoga Day vuole regalare un’esperienza coinvolgente ma facile, gratuita ma preziosa perché lo yoga può davvero migliorare la vita di chi partecipa. Il pubblico crescente che si registra ogni anno a questo evento (quasi 1500 nel 2018) lo prova. – ha commentato Giulia Borioli, Presidente di YogaFestival – “Il prossimo 21 giugno ci focalizzeremo su una pratica basata sul respiro, che tanto manca nelle città sempre in movimento come Milano, perché il respiro consapevole è la prima leva per un benessere interiore maggiore. A Ram Rattan Singh il compito di condurre la sessione: propone una pratica meditativa e dinamica al tempo stesso e la sua formazione da medico lo rende particolarmente coerente con **Healthytude** che, nella sua prima edizione, ha voluto inserire il nostro Yoga Day nel suo palinsesto, proprio per esplorare tutti gli straordinari benefici che lo Yoga può regalare a chi lo pratica. Lo Yoga non è una moda ma uno strumento potente per aiutarci a trovare un rinnovato equilibrio personale”.*

Lo Yoga si è dimostrato nei millenni **una pratica funzionale alla crescita della consapevolezza dell’umanità** al punto che dal 2014 **l’Assemblea Generale dell’Onu ha proclamato il 21 giugno** – solstizio d’estate – Giornata Internazionale dello Yoga, **riconoscendo** che lo Yoga favorisce un approccio olistico alla salute e al benessere e che **una più ampia divulgazione dei benefici andrebbe a vantaggio della salute della popolazione mondiale**.

Non-religioso, apolitico, adattabile ad ogni genere di società, lo **Yoga è praticato oggi negli USA da 35,2 milioni di adulti** (e da 4,9 milioni di bambini e ragazzi - fonte: CNN/CDC), **da oltre 2,5 milioni di persone in Italia** ed è sempre maggiore l’interesse scientifico e pedagogico anche verso il contributo che può dare nel favorire una crescita sana ed equilibrata dei bambini, oltre che il benessere e la salute degli adulti.



Le celebrazioni dell’International Yoga Day continueranno con un altro evento straordinario a cura di YogaFestival: il concerto **The Kirtan Love Experience Tour** che il grande **Jai Uttal** sta portando in giro per l’Europa.

La prima volta di Jai in Italia, dopo “l’assaggio” del 21 giugno, **sarà il 27 giugno a Milano**, presso il **Superstudio Più di via Tortona 27**. Un’occasione per chiudere le celebrazioni del solstizio d’estate, momento di energia e rinascita importante nella filosofia yogica, e ritrovare la community stretta intorno ad uno dei suoi beniamini più conosciuti.

La Giornata Mondiale dello Yoga targata YogaFestival è patrocinata da Comune di Milano. **Partner: Campus Fandango Club, Freddy, Glamour, LifeGate Energy, Provamel, Urban Sport.**

The Kirtan Love Experience Tour è invece sostenuto da **Leopard Natural**, nuova bevanda “functional” 100% naturale e senza zuccheri.

Informazioni pratiche

21 giugno

Come partecipare: L'evento è gratuito e aperto a tutti. La registrazione è obbligatoria e si può fare online su <http://www.yogafestival.it/international-yoga-day/>

È ammessa una registrazione per persona. Il Programma allo stesso link.

La Giornata Internazionale dello Yoga promossa da YogaFestival è organizzata dall'**Associazione Culturale T.A.O. Talenti Artistici Organizzati**, associazione **senza fini di lucro** che propone eventi di benessere olistico, come lo Yoga, per una migliore qualità della vita e un rinnovato equilibrio interiore. Tra le sue attività, i Festival di Milano, Roma, Venezia e Catania, oltre a Giornate di Yoga, YogaFestival Bimbi, iniziative con il Comune di Milano e partecipazioni a importanti e qualificate manifestazioni divulgative di Yoga che richiamano ogni anno migliaia di appassionati praticanti e semplici curiosi.

Healthytude the Health & Wellness week è un evento dedicato alla salute e al benessere a 360°. La prima edizione si tiene dal 21 al 23 giugno al The Mall, l'esclusivo complesso di Porta Nuova, a Milano. Salute, alimentazione, sport e tempo libero, ma anche prevenzione, nutrizione, lifestyle e le ultime novità hi-tech al servizio delle persone saranno i temi al centro di un ricco programma di eventi, talk e workshop, esibizioni sportive, lezioni con maestri di diverse discipline e sessioni di yoga collettive, oltre a una vasta area espositiva. Healthytude è l'evento che dà voce a un settore strategico con tassi di crescita importanti che nel 2017 a livello globale valeva 4.220,2 miliardi di dollari (dati 2018 Global Wellness Economy Monitor).

Per ulteriori informazioni, accrediti e richieste di interviste:

Ufficio Stampa YOGAFESTIVAL

Annalisa Nunziata - 380 3248284

press@yogafestival.it - nunziataannalisa@gmail.com