

K Kufsteinerland

IN KUFSTEINERLAND, LO YOGA E' DA VIVERE NELLA NATURA, IN TANTE DECLINAZIONI

- YOGA + PIANO CON PAESAGGI SPIRITUALI SONORI ANCHE NOTTURNI PER UN SONNO SONORO
- FORREST YOGA
- POWER YOGA E MINDFUL FLOW E JOURNALING
- YOGA + CAPOEIRA

***E A LUGLIO, CON L'APPUNTAMENTO YOGA.TAGE DECINE DI MAESTRI
INSEGNANO DIVERSE TECNICHE PER RIGENERARSI***

LINK PER SCARICARE LE FOTO

<https://we.tl/t-L4HKcU6afI>

IL LINK NON HA SCADENZA



Il Kufsteinerland, la regione del Tirolo immersa nella natura, facilmente raggiungibile con il treno, è celebre anche per ospitare il festival dello yoga nei giorni 21, 22 e 23 luglio: è l'occasione di scegliere la combinazione individuale di corsi, concerti, eventi e workshop con rinomati insegnanti di yoga in diverse località.

Non c'è luogo migliore per ricaricare le batterie: la città di Kufstein con la sua incredibile fortezza affacciata sul fiume Inn, il centro storico medievale ricco di cultura, la vita brulicante di negozi e locali, la catena montuosa del Kaisergerbirge e i tanti incantevoli laghi balneabili sono il luogo perfetto per trovare la propria dimensione di vacanza. E lo yoga è quell'ingrediente in più per ricaricare al massimo le batterie. Qui nel Kufsteinerland, l'armonia fisica, l'equilibrio e la pace interiore arrivano in automatico.

Il programma del festival **“yoga.tage”** (tradotto: i giorni dello yoga) è tanto vario quanto stimolante. Insegnanti sia regionali sia di fama internazionale tengono i corsi e le sessioni per un'immersione completa in questa disciplina.

Magnifici panorami, laghi che brillano al sole, prati colmi di fiori sensibilizzano e motivano ancora di più chi è alla ricerca di una vacanza speciale. Il territorio del Kufsteinerland sa armonizzare perfettamente con i diversi stili di yoga, i momenti musicali e un'ampia varietà di workshop.

YOGA E IL CONCERTO DI PIANO PER UN SONNO SONORO E PAESAGGI SPIRITUALI



La grande novità di quest'anno è la sessione di “pianoforte yoga” che suona 24 ore di seguito con Esh Loh, a partire da sabato pomeriggio. Il musicista e compositore studiato è il fondatore di Yoga Piano e ispira i suoi partecipanti con paesaggi sonori spirituali. Il concerto di 24 ore si svolge presso la Kufstein Music School ed è diviso in slot più piccoli di 90 minuti ciascuno. Inizia sabato 22 luglio alle 14:00 e termina domenica 23 luglio alle 14:00. Il pubblico può partecipare ad uno o più set da concerto entrando in sala 15 minuti prima dell'inizio di ogni slot. Di notte è possibile dormire nella sala da concerto e ascoltare i suoni curativi. L'ultimo ingresso è alle 22:00. Si porta con sé il tappetino da yoga o il materassino, il sacco a pelo e il cuscino per un dolce sonno sonoro. L'intero concerto sarà trasmesso in diretta streaming in tutto il mondo nella sua interezza. In questo modo, lo Yoga Piano Sound Bath diventa l'oasi di pace per i Kufsteinerland Yoga.tage.

Lo yoga incontra la danza, poi le erbe, e ancora si unisce con le arti marziali.

Vale la pena dare un'occhiata più da vicino al programma.

- Yoga in montagna sulla piattaforma yoga panoramica in legno al Breitenjoch, con vista sullo splendido paesaggio alpino
- Erbe e yoga nella famosa fortezza di Kufstein, un luogo storico pieno di magia
- Sessione di **SUP yoga** sul lago Thiersee
- Yoga on Beat e Budokon Yoga con Fia Sonora, nota per la combinazione di un'ampia varietà di stili e **l'arte marziale della Capoeira dal Brasile**
- **Forrest Yoga** è la specialità di Lara Krottil di Innsbruck, sviluppata da Hatha Yoga con particolare attenzione alla zona delle spalle e del collo
- Il maestro di fama internazionale Marcel Clementi, che ha costruito una grande base di fan su Youtube, Instagram e come podcaster, fornisce ai partecipanti l'ispirazione per uno stile di vita felice e sano con **Power Yoga e Mindful Flow e Journaling (sul proprio diario si annotano le vibrazioni e le sensazioni positive)**
- **Danza estatica** *Preghiera e meditazione, calda sensazione di comunità, ricerca giocosa, rilascio emotivo, una festa selvaggia che fluisce da sé. Si inizia con un cerchio di apertura congiunto e si finisce sempre con un cerchio di chiusura congiunto con accompagnamento musicale di Yann Kuhlmann.*
- **Detox Flow** con una bevanda detox nella vicina città termale di Bad Häring
- **Guarigione del suono**
- Yin Yoga con oli essenziali e racconti, Mantra Medicina, Meditazione del Tè e molto altro.

Anche i più piccoli sono coinvolti nello yoga.tage; i bambini imparano lo yoga sulle rive del lago Thiersee, provando i movimenti giocosi, tecniche di rilassamento ed esercizi di consapevolezza per la vita quotidiana tra stress scolastico e altre influenze esterne.

Il sistema di biglietti con biglietti giornalieri e combinati consente di personalizzare il proprio ritiro yoga individuale scegliendo in modo flessibile le varie attività proposte nel ricco programma. **Il biglietto combinato di tre giorni è disponibile a 199 euro.** Maggiori informazioni sul programma dettagliato e sulle sedi sono disponibili su www.yoga-tage.at

OLTRE IL FESTIVAL YOGA.TAGE

In questo paradiso alpino, oltre al Festival „Yoga.tage“, in molte altre date estive vengono proposte lezioni di yoga all'aperto, su grandi piattaforme panoramiche in legno, in quota: qui si stende il tappetino e si pratica lo yoga insieme all'insegnante. Nei pressi della malga Brentenjochalm, la piattaforma si affaccia su una valle incredibilmente varia: dai boschi alle pareti verticali delle rocce calcaree, dai ghiaioni ai prati. Praticare yoga in un contesto così speciale trasmette ancora più energia. In estate è anche possibile partecipare alle lezioni mattutine, quando la natura si risveglia dopo il riposo notturno. L'atmosfera è carica di positività: ci si rigenera in un contesto davvero particolare.

Info: www.kufstein.com

CONTATTI PER LA STAMPA

PIZZININI / SCOLARI
COMUNICAZIONE

Alessandra Fusè

alessandra.fuse@pizzininiscolari.com – Cell. +39 328 97 98955

Christian Pizzinini

christian.pizzinini@pizzininiscolari.com – Cell. +39 3388543309

www.pizzininiscolari.com