

Yoga sulle Serre

Il nostro sistema immunitario e il nostro stato di salute sono strettamente collegati alle nostre emozioni, sulle quali la pandemia sta incidendo negativamente lasciandoci sempre più impauriti, più incerti sul futuro, più deboli psicologicamente, più distanti fisicamente e mentalmente.

Per questo il **Comune di Peccioli** e **Belvedere S.p.A.**, che in questi mesi hanno intrapreso diverse iniziative a sostegno del benessere psicofisico di tutti, hanno accolto con piacere la proposta delle **insegnanti Tatiana Battaglia ed Elena Addeo** per l'organizzazione di lezioni di yoga in mezzo alla natura: un'occasione per ritrovare sé stessi con armonia, semplicità e gioia di vivere.

Lo yoga è una disciplina semplice ma completa, che mira a donare equilibrio fisico e mentale. È un modo per dare al corpo ed alla mente nuova energia e nuova forza per affrontare la Vita.

Con lo yoga si migliora l'elasticità di muscoli e tendini, il controllo e la capacità di ascolto del corpo, si migliora l'attenzione alla respirazione e si contribuisce a donare al corpo maggior vigore e un miglior stato generale di salute.

La zona delle Serre è un'oasi di silenzio fra vigne, olivi, filari di cipressi e boschi che formano il cuore di un'antica fattoria sulle colline della Valdera: le lezioni di Yoga si terranno **ogni sabato e domenica nella struttura Trasparenze**, raggiungibile percorrendo per circa tre chilometri la strada bianca che parte dall'Anfiteatro Fonte Mazzola alle porte di Peccioli.

Per informazioni: Whatsapp 3479746852 o 3458970154



COMUNE DI PECCIOLI

Belvedere S.p.A.
innovazione · progetti · sviluppo
per il territorio