

## Dal 30 settembre torna lo Yoga solidale, per farsi del bene e per fare del bene

di **Redazione**

22 Settembre 2019 - 12:33



Genova. Ogni lunedì, dalle 19e15 alle 21, il modo migliore per iniziare la settimana sarà quello di partecipare alle pratiche del gruppo Yoga solidale Genova. Come da alcuni anni a questa parte, l'obiettivo degli incontri, oltre quello di fare uno yoga accessibile a tutti e migliorare il proprio benessere, è quello di sostenere alcuni progetti sociali, nella fattispecie le attività del centro La Staffetta, che opera nel centro storico.

La Staffetta è lo spazio che anche quest'anno è a disposizione del gruppo Yoga Solidale Genova. Si trova nel quartiere di Pré, in vicolo delle Marinelle, e si occupa principalmente di seguire i bambini della zona in attività extrascolastiche.

Per partecipare alle pratiche del gruppo Yoga Solidale Genova si consiglia di portare un tappetino e un telo spesso e di vestirsi con abbigliamento comodo. Sono a disposizione spogliatoi.

“Gruppo Yoga Solidale è un gruppo aperto a tutte le persone che abbiano voglia di praticare o di accostarsi allo Yoga - spiegano gli organizzatori - in libertà, accessibilità e gratuità. Crediamo che lo Yoga sia patrimonio di tutti e non solo di chi può permetterselo (fisicamente ed economicamente, solidali con lavoratori precari, disoccupati, studenti, pensionati, famiglie monoreddito ma anche con tutti i corpi meravigliosamente unici e differenti, non competitivi, non conformi e non omologabili. In questo gruppo tutte e tutti possono praticare, proporre e proporsi”.

“In alternativa a logiche che attribuiscono a tutto un prezzo o una forma ideale - spiegano

---

ancora dal gruppo Yoga Solidale Genova - invitiamo a riscoprire il valore di una pratica Yoga che diventa relazione viva e dono reciproco per il puro piacere della condivisione”.

Per ulteriori informazioni:

Sito: [www.gruppoyogasolidale.org](http://www.gruppoyogasolidale.org)

Pagina Facebook: [Gruppo Yoga Solidale Genova](#)

Se si desidera essere aggiornati via WhatsApp inviare un messaggio al numero 3495393737