

RASSEGNA STAMPA

YOGALAND 2021 Cefalù



Comune di
Cefalù
SICILIA - ITALIA



3° FESTIVAL INTERNAZIONALE ODAKA YOGA®

CEFALÙ

19 giugno | 21 giugno 2021



*Chiunque può respirare.
Dunque chiunque può
praticare yoga.
T.K.V. Desikachar*

www.yogalandbyodaka.com

Durante le giornate potrete sperimentare diverse tipologie di Yoga adatte a qualsiasi livello di pratica ed età. **Pranayama Flow, Zen Warrior, Yoga Kids, Fascia Flow...** Programma disponibile sul sito.



CON IL PATROCINIO DELLA
PRESIDENZA NAZIONALE



Mercoledì, 30 giugno 2021

Zen Warrior, la danza-marziale dell'Estate. Meditazione e recupero di energie

La tecnica per diventare guerrieri di gentilezza. Fa aumentare l'autostima e impazza su tutte le spiagge, in riva al mare



Zen Warrior, la danza-marziale dell'Estate. Meditazione ed energie

L'estate degli italiani riparte dalle spiagge, con il Coronavirus che sembra far meno paura in base al numero di contagi e alla massiccia campagna vaccinale in atto. La

Miranda Kerr

Salute e benessere

MACRO

Mercoledì 30 giugno 2021
www.ilmacrosport.it

Lo stile Zen Warrior, lanciato dal romano Roberto Milletti (in arte Sensei), è il fenomeno dell'estate. Unisce la meditazione alle arti marziali e permette di recuperare energia e rafforzare l'autostima



Ecco lo yoga per tutti

La tecnica per diventare "guerrieri di gentilezza"

LA DISCIPLINA

Tutti pazzi per lo stile Zen Warrior, come spiega Sensei, «o non dai principi chiave dello yoga, del movimento funzionale e delle arti marziali. Si entra nel "flow", proprio attraverso un ritmo circolare che riproduce le spirali elicoidali del nostro DNA. In un flusso continuo di grazia e potenza, che si può definire un vero empowerment per accedere l'autoimmunità e la forza interiore». Uno stile dinamico che aiuta la "centralità" (l'indipendenza) a diventare il proprio centro energetico. Ipotensione, tre dita sono l'ombelico, tre dita all'incrocio dell'addome e la coscienza di sé, e che si pratica bene in riva al mare, ma anche in campagna o in collina.

IL MAESTRO - LA MENTE CHE SA LASCIAR ANDARE È INVINCIBILE. COSÌ SI IMPARA A RESTARE IMPERTURBABILI ANCHE IN MEZZO AL CAOS

LA COSCENZA DI SÉ

Zen Warrior, come spiega Sensei, «o non dai principi chiave dello yoga, del movimento funzionale e delle arti marziali. Si entra nel "flow", proprio attraverso un ritmo circolare che riproduce le spirali elicoidali del nostro DNA. In un flusso continuo di grazia e potenza, che si può definire un vero empowerment per accedere l'autoimmunità e la forza interiore». Uno stile dinamico che aiuta la "centralità" (l'indipendenza) a diventare il proprio centro energetico. Ipotensione, tre dita sono l'ombelico, tre dita all'incrocio dell'addome e la coscienza di sé, e che si pratica bene in riva al mare, ma anche in campagna o in collina.

Non fermare la mente ci permette di trasformare la concentrazione in attenzione. Fissare la mente su un oggetto riduce la capacità di espansione, che proviene invece dalla fluidità. «Tirsi con qualcosa come stia accadendo e mantenersi liberi in tutti gli eventi, resta centrato», consiglia Sensei. Le arti marziali sono intese quindi come via di co-

gnizione del sé, dove la lotta viene a essere a sé, combattere, a vincere solo attraverso il dominio della propria mente. Lo yoga Zen Warrior, che si pratica anche con il sostanzioso di respirazione e meditazione, diventa così una filosofia e un modello di vita.

LA PRATICA Con musica soft in riva al mare

Lo Zen Warrior, da una base di posture di yoga, Sensei e il suo stile di vita, è un modo di vivere che unisce la meditazione alle arti marziali e permette di recuperare energia e rafforzare l'autostima.



LE POSTURE

Alla base di questa forma di yoga, tra le sue posture principali ci sono Shiro e il Guerriero (Shiba ha, c'è il fatto che la linea mediana ha un potere dilatante nella mente, ma è la capacità di sapere e controllare la respirazione mentale). Per questo è la mente in "presente", che fanno che da terminate esse possono accadere. La mente è presente, quando è uno stato di calma. È una forza molto potente, sottile, per mantenersi così, si dovrebbero abbandonare i concetti di vittoria e sconfitta. Tramite la scelta che facciano guidiamo la nostra esistenza verso ciò che desideriamo e ciò che ci rende felici. È un processo, intenzionalmente il nostro essere, arricchisce la qualità della vita e mira a migliorare. Equilibrio interiore, la capacità di rimanere imperturbabili nel mezzo del caos circostante.

L'efficacia di questa pratica deriva anche da un valido supporto in ogni momento di crisi, per affrontare gli ostacoli con il nostro essere, arricchisce la qualità della vita e mira a migliorare. Equilibrio interiore, la capacità di rimanere imperturbabili nel mezzo del caos circostante.

Maria Serena Patriano



LIFE BENESSERE

LE METE

UNA VACANZA ZEN CERCANDO SÈ STESSI

LE SCUOLE E I MAESTRI MILANESI VANNO IN TRASPERIA, MIRE, COLLINA D'ORONZO PER PRATICARE TUTTI AGIME, ALL'INSEGNA DI YOGA, MEDITAZIONE E CAMMINATE

di MARINA GROSSI

Concedersi una vacanza yoga e relax lontano dalla città, tra i boschi della natura. C'è una bella voglia di praticare e stare insieme, soprattutto questa estate, che in alcuni sono arrivate apparte i centri hanno tentato le proposte. La Toscana è ideale essere la zona perfetta di partenza per un weekend. Nel mare della Maremma, a Braccagni, il centro Salsola (tel. 340.2480264, salsolayoga.com) ha scelto la tendenza. Le vacanze, un resort olistico inglese presenta una villa con un grande giardino per accogliere i corsi della yoga trascorrendo più ore tranquilli della giornata con il cielo sopra la testa. Tra le proposte spiccano un percorso da Stefano Bonetti,



intitolata "Gli otto passi della via di Francesco", dal 20 al 31 luglio. Solo presso data Roberto Molteni e Francesca Coria di Ortona Yoga trasferiscono la loro competenza tra le colline di Maremma. Sono previsti di trascorrere, a Salsola (tel. 340.2480264, salsolayoga.com) i loro retreat: anche proseguono in Maremma dal 7 al 27 agosto e nel mare della Costa, dal 28 agosto al 9 agosto e dal 7 al 24 agosto, il luogo di Castiglione

del Tirreno, nel cuore della Lunigiana, è stato scelto dal maestro Maurizio Marzili. Anche il centro della Libera Scuola di Studio Yoga Firenze (Salsolayoga) per una vacanza dal 23 al 30 luglio con lezioni all'aperto e partecipative tra i maestri della via Pratigiana, regista con gli allievi alla "Scuola Classica del Tirreno" (tel. 340.3254904, 379.1743321, salsolayoga.com) mentre chi preferisce il mare può optare per il ritiro "Medita-

zione della yoga" dal 21 al 28 agosto, all'eco resort Paradiso, nel Duca di Casertano (tel. 047.9007442, pag. 79). All'origine della yoga non pratica meditazione guidata da Simoni e dalle insegnanti Arianna Bonetti e Francesca Cusi. In via Delaglio "Il Borgo Zen", sotto appostamento per gruppi e corsi individuali, inizia dal 23 al 29 luglio un weekend con Linda Castellaneta e il suo studio 28002 di yoga, fitness e medita-

QUANDO
a più agiate
per il mare di luglio
spesso di agosto
con tutti di una volta
Mare e di posti grandi

Amica-Pet

AGENTI DOZECHE

25% DI SCONTO

30% DI SCONTO

www.amicapet.it



- LA SECONDA VITA DEI REFUGIATI
- IL RITORNO ALLA PITTURA
- ARRAMPICARE SICURI: ECCO COME
- I CESTINI DI DELICIA



la Repubblica TUTTO MILANO LOMBARDA



VENIAMOCI INCONTRO

IL COMA, COSÌ AL CARROFONTO, AL PUBBLICO SCENTO E CON LE MASCHERINE DICIAMO QUEST'ANNO VA COSÌ, AUTOMATI di MARCO LABARTHA

LIFE BENESSERE

LE METE

UNA VACANZA ZEN CERCANDO SÈ STESSI



PARLANO DI NOI



QDS.IT

Terza edizione del festival internazionale targato Odaka Yoga, uno tra i più rinomati e prestigiosi stili internazionali di Yoga con oltre 70 scuole nel mondo in Italia, Australia, Stati Uniti e Cina.

[LEGGI DI PIU'](#)



SICILIAREPORT.IT

Terza edizione del festival internazionale targato Odaka Yoga, uno tra i più rinomati e prestigiosi stili internazionali di Yoga con oltre 70 scuole nel mondo in Italia, Australia, Stati Uniti e Cina.

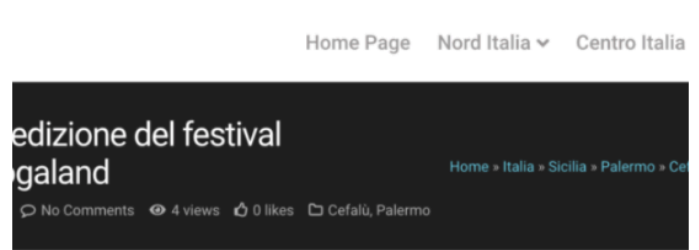
[LEGGI DI PIU'](#)



SICILIAEDONNA.IT

Terza edizione del festival internazionale targato Odaka Yoga, uno tra i più rinomati e prestigiosi stili internazionali di Yoga con oltre 70 scuole nel mondo in Italia, Australia, Stati Uniti e Cina.

[LEGGI DI PIU'](#)



BLOCQ24.COM

Terza edizione del festival internazionale targato Odaka Yoga, uno tra i più rinomati e prestigiosi stili internazionali di Yoga con oltre 70 scuole nel mondo in Italia, Australia, Stati Uniti e Cina.

[LEGGI DI PIU'](#)

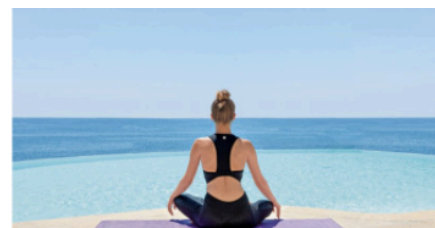
PALERMO TODAY

Notizie Cosa fare in città Zone  

PALERMOTODAY.IT

Il grande Yoga riparte da Cefalù con Yogaland, la terza edizione del festival internazionale targato Odaka Yoga in programma dal 19 al 21 giugno nei suggestivi luoghi della meravigliosa cittadina siciliana affacciata sul mar Tirreno, tra i borghi più belli d'Italia.

[LEGGI DI PIU'](#)



MARIECLAIRE.COM

Freddy diventa sponsor ufficiale di YogalandbyOdaka.

Nato tre anni fa da un'idea di Alessia Ghezzi insegnante Odaka Yoga, dopo Courmayeur e Bordighera, quest'anno il festival si terrà a Cefalù, dal 19 al 21 giugno.

[LEGGI DI PIU'](#)



YOGAJOURNAL.IT

LEGGI DI PIU'

NuovoSUD

Quotidiano d'informazione

NUOVOSUD.IT

Il grande Yoga riparte da Cefalù con Yogaland, la terza edizione del festival internazionale targato Odaka Yoga® in programma dal 19 al 21 giugno nei luoghi più rappresentativi e suggestivi della meravigliosa cittadina siciliana affacciata sul mar Tirreno, tra i borghi più belli d'Italia.

LEGGI DI PIU'

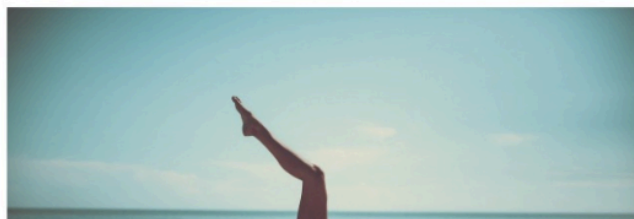


LAREPUBBLICA.IT

Quest'anno YogaFestival sostiene e promuove anche YogaLand, evento di yoga a cura del network di scuole Odaka, che avrà luogo alla marina di Cefalù (Sicilia).

Due giornate e mezzo di lezioni e incontri, completamente gratuiti, nel cuore della bella isola, con special guest Maya Swati Devi della Scuola Devi Tantra Yoga. Info ancora sul sito yogafestival.it

LEGGI DI PIU'



CORRIERE.IT

Dal 19 al 21 giugno Cefalù ospiterà la prossima edizione di Yogaland, il festival internazionale di Odaka Yoga®. Nella meravigliosa cittadina siciliana affacciata sul mar Tirreno si terranno tre giornate di lezioni, gratuite e accessibili a tutti, nei suoi luoghi più rappresentativi e suggestivi. Per partecipare alle sessioni a numero chiuso, nel rispetto delle regole anti-Covid, è necessario prenotarsi in anticipo attraverso Sportclubby.

LEGGI DI PIU'

Che si dice dal fronte bellezza questo mese? Tutte le news di giugno 2021 da segnare in agenda

— *Noctù, iniziative e prodotti must have per dare il benvenuto all'estate nel segno della beauté*

ELLE | 15/06/2021



ELLE.COM

LEGGI DI PIU'

Sito web www.yogalandbyodaka.com nella sezione <https://yogalandbyodaka.com/press-e-news/> è possibile scaricare tutti i redazionali dell'evento e visionare tutte le immagini relative alla manifestazione.