



Dal 15 al 17 settembre, sulla spiaggia veneta ritorna **Bibione Olistic Festival**

VACANZE YOGA: A BIBIONE UN WEEKEND PER PREPARARSI AL RIENTRO IN CITTÀ

Alla seconda edizione, spazi raddoppiati e un'intera area dedicata alle attività per i bambini. Un vero e proprio "retreat" in riva al mare per dedicarsi a sé e al proprio benessere. Dall'alba al tramonto, oltre 50 ore di lezione con le migliori discipline olistiche da praticare su quattro aree insieme ai grandi maestri del settore. Per imparare a prendersi cura di corpo, mente e spirito

BIBIONE (VE), 29 AGOSTO 2023 – Vacanze, tempo di rigenerarsi. Ma con ritmi veloci e programmi di viaggio serrati, il rischio è spesso quello di rientrare più stanchi di quando si è partiti.

Sulla spiaggia di Bibione (Venezia), la vacanza ritorna ad essere il momento per sé, per rallentare e prendersi cura di corpo, mente e spirito, sempre circondati dalla natura e guidati dai grandi maestri internazionali di yoga e mindfulness.

Tutto questo è **Bibione Olistic Festival**: dal 15 al 17 settembre, un autentico ritiro yoga in riva al mare che darà ad appassionati e neofiti delle discipline olistiche la possibilità di "staccare" per un intero weekend e creare il proprio personale percorso di benessere, attraverso un programma di oltre 50 ore di lezione da praticare dall'alba al tramonto.

Ritrovare l'armonia, per stare bene anche in città

Per la seconda edizione del Festival saranno quattro le aree allestite sulla sabbia, dove andranno in scena le più efficaci e affascinanti discipline olistiche, alcune accompagnate anche dalla musica dal vivo.

Si potrà lavorare su respirazione e movimento con le lezioni di Vinyasa e Ashtanga Yoga che aumentano l'energia del corpo e distendono la mente; oppure scoprire le tecniche di Qi Gong e Yoga ormonale che agiscono direttamente sugli stati mentali e i livelli di cortisolo, abbassando così lo stress e rafforzando il sistema immunitario. Ma non mancheranno anche la meditazione, i canti mantra e i bagni di Gong planetari per una ricerca di armonia, i cui benefici – promettono i maestri – si estendono ben oltre il weekend.

"Gli strumenti per stare bene ed essere felici sono alla nostra portata e Bibione Olistic Festival sarà l'occasione per conoscerli e praticarli concedendosi finalmente il giusto tempo – spiega Claudio Cedolin, direttore artistico dell'evento e "Master Yoga Teacher" dello Studium Yoga di Mestre –. Insieme al top degli insegnanti del settore, guideremo i partecipanti in tre giorni di guarigione profonda: un'esperienza di cambiamento che farà sicuramente sentire i propri effetti positivi anche nei mesi a seguire".

Con mamma e papà, per coltivare il benessere già da piccoli

E se è vero che non è mai troppo presto per dedicarsi al benessere, al Bibione Olistic Festival i bambini dai 4 ai 10 anni potranno accompagnare gratuitamente mamma e papà nella giornata di



sabato, muovendo i primi passi tra le discipline olistiche, con laboratori e lezioni pensati per ogni età. Giochi e piccoli esercizi di yoga si dimostrano infatti preziosi fin da piccoli, permettendo ai bambini – spesso iperstimolati – di rallentare, rilassarsi e concentrarsi, imparando anche la buona postura e la giusta respirazione.

Durante la giornata gli adulti saranno così liberi di partecipare alle proprie lezioni preferite e, perché no, continuare a praticarle insieme ai propri piccolini anche a casa.

Tutte le informazioni sugli insegnanti, il programma completo e le modalità di iscrizione sono disponibili al sito: <https://olisticfestival.it/>

Per ulteriori informazioni, contattare:

Ufficio Stampa SportFelix

pr@carterandbennett.com