



## YOGA E MEDITAZIONE PER L'ESTATE

Dove trascorrere una breve vacanza  
per rigenerare lo spirito?

Workshop su mindfulness e meditazione, colloqui con maestri indiani, yoga retreat: il trend dell'estate 2018 sembra essere un viaggio, anche breve, all'insegna della spiritualità, per affrontare le sfide personali e professionali con rinnovata energia dopo aver "ripulito" la mente e l'anima.

Le scuole e le tradizioni orientali sono oggi di moda e attirano un numero crescente di persone, ma anche i monasteri cristiani aprono oggi le porte a tutti coloro che sono interessati a queste proposte utili per superare le sfide e le difficoltà della vita quotidiana e acquisire una maggiore consapevolezza di se stessi attraverso tecniche non particolarmente difficili ma che richiedono costanza.

### Brevi esperienze in location suggestive

Spiagge, templi, ville isolate: l'idea è quella di offrire esperienze in location in grado di ispirare relax dove svolgere sessioni guidate di meditazione, praticare yoga e in generale ritornare al centro di se stessi riscoprendo quell'armonia con l'universo resa difficile dalla vita quotidiana.

Dal suggestivo castello di Longeval in Francia, diventato una grande scuola di yoga hridaya, all'Istituto Lama Tzong Khapa, in Toscana (uno dei monasteri tibetani più importanti in Europa), da una vacanza in Messico con tappe nei santuari nella giungla ai 14 giorni detox a Sri

Lanka con sessioni scadenzate di trattamenti ayurvedici e discussioni sulle filosofie asiatiche.

### Chiudiamoci in convento

Cresce allo stesso tempo il numero dei vacanzieri che scelgono di trascorrere i loro periodi di relax nei luoghi storicamente deputati all'isolamento e alla ricerca spirituale di matrice cristiana: monasteri, conventi, eremi e abbazie sempre più propensi ad aprire le loro porte agli ospiti esterni.

Da un capo all'altro d'Italia sono numerose le strutture nel circuito dell'Associazione ospitalità religiosa italiana che offrono soggiorni, magari un po' spartani, intrisi di rigenerante tranquillità e pace, in cui volendo, senza obblighi, si può partecipare alle attività liturgiche e di approfondimento organizzate dai monaci. Un modo per vivere giornate dai tempi dilatati, a debita distanza dalla frenesia del quotidiano, immaginando il modo in cui gli antichi eremiti trascorrevano le loro ore scandite dalla preghiera e dal lavoro. Tra le strutture più gettonate, il santuario di San Romedio a Sanzeno in Val di Non (Trento), l'Eremo camaldolese di San Giorgio a Bardolino (Verona), affacciato sul Lago di Garda, e la comunità monastica di Bose, nel Biellese, dove si può soggiornare come ospite e non sono previste tariffe, ma solo un contributo anonimo per le spese.