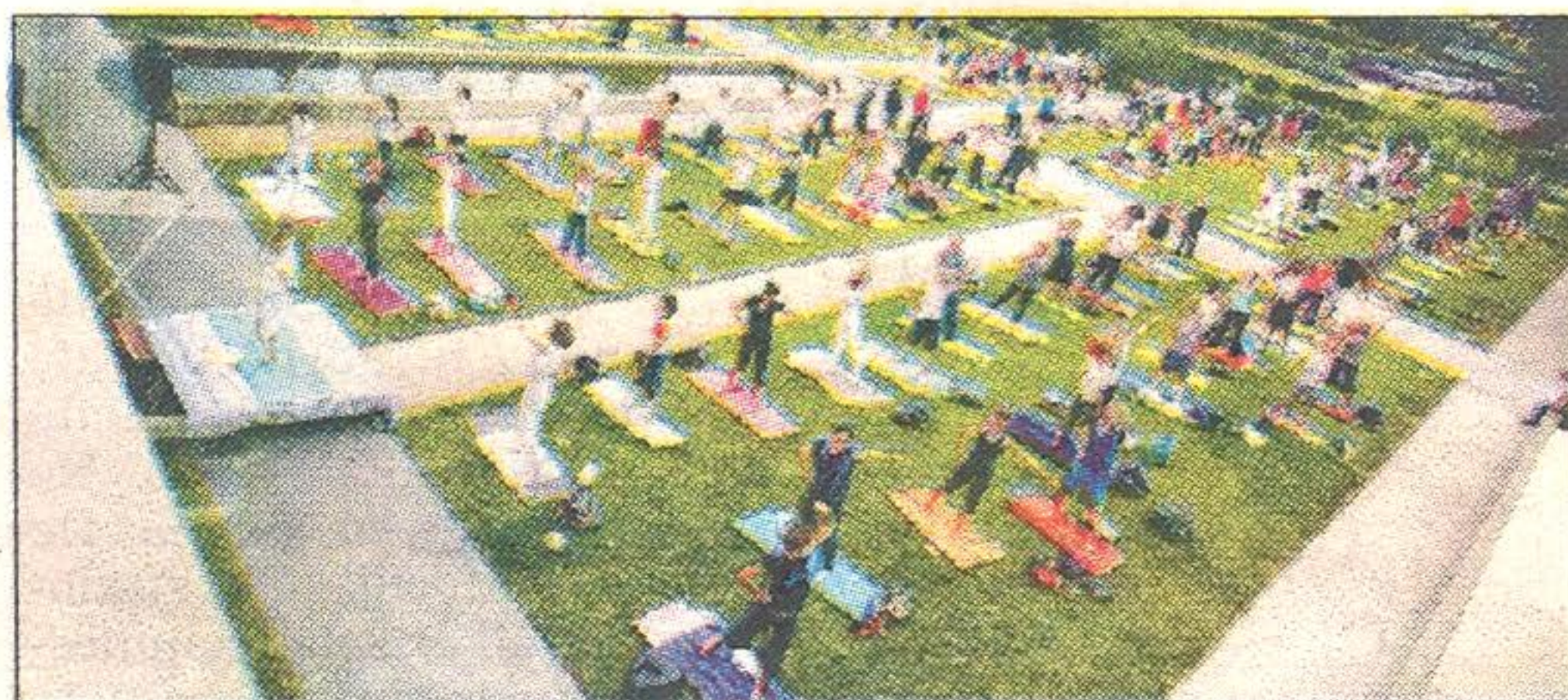


DIPENDENTI DEL BO E CITTADINI

## Yoga con l'università: in 300 all'Orto Botanico

Per salutare l'arrivo dell'estate oltre trecento persone si sono date appuntamento all'Orto Botanico dove hanno partecipato a una mega seduta di yoga. Abbigliamento ginnico e tappetino al seguito, mercoledì sera è stata la dottoressa Tiziana Fantuz a introdurre la sessione collettiva.



Cappellato a pagina X

L'IMMAGINE La seduta di yoga nel prato dell'Orto Botanico, 300 i partecipanti

UNIVERSITÀ  
Federica Cappellato

Yoga all'Orto Botanico per salutare l'arrivo dell'estate. Oltre trecento partecipanti hanno unito i loro cuori e il loro respiro in un messaggio universale di armonia e di pace. Il 21 giugno si è festeggiata in tutto il mondo la giornata mondiale dello yoga istituita nel 2014 dall'Onu: a Padova l'Orto Botanico, il più antico giardino universitario del mondo, istituito nel 1545, ha aperto le sue porte per questa speciale occasione accogliendo la proposta dell'associazione YogaYnsula di offrire un'esperienza pubblica di yoga per celebrare la ricorrenza. Abbigliamento ginnico e tappetino al



L'APPUNTAMENTO All'Orto Botanico suggestiva giornata dedicata allo yoga

seguito, mercoledì sera è stata la dottoressa Tiziana Fantuz a introdurre una sessione di yoga nell'ambito dei progetti dedicati allo sport e al benessere promossi

dal professor Antonio Paoli, delegato proprio per lo sport, il benessere e il merchandising dell'Università di Padova. L'Orto Botanico, uno degli spazi più belli e

## Yoga, in 300 all'Orto Botanico per salutare l'arrivo dell'estate

suggestivi di Padova, dove tradizione e innovazione si incontrano in onore della natura, della ricerca, del bello, è diventato così un palcoscenico a cielo aperto per sperimentare la leggendaria tradizione dello yoga. Uno spettacolo vedere tante persone, dipendenti del Bo e gente comune, rendere omaggio all'inizio ufficiale dell'estate. Un colpo d'occhio difficile da dimenticare. L'esperienza acquisita in più di trent'anni ha consentito a Tiziana Fantuz di elaborare una metodologia adatta alla contemporaneità, frutto di intuizioni progressive, che pur mantenendo le radici nella tradi-

zione è nuova nell'espressione e nell'interpretazione. Attraverso l'utilizzo di segrete leve del corpo, movimenti rassicuranti e fluidi, accompagnati dalla sapienza del respiro, l'esperta conduce i praticanti in modo naturale, fluido, senza sforzo, a vivere l'esperienza profonda e liberatoria di ritrovarsi collocati con tutto il proprio essere in posture anche complesse: "il difficile diventa facile", e semplicemente si resta nella forma. Da quest'anno l'Università di Padova ha attivato corsi gratuiti di yoga rivolti al personale interno, ed è proprio l'associazione YogaYnsula a tenerli.