

VIVERE LO YOGA

# YOGA



RIVISTA + CD  
A SOLI € 3,90

## PREVENIRE

la claustrofobia  
e gli attacchi  
di panico

## VACANZE YOGA

in Italia e all'estero

## VIVERE

## CONSAPEVOLMENTE

con la MINDFULNESS

## INCREMENTA

LA FIDUCIA  
IN TE STESSO

## CAMBIARE VITA

con la gentilezza

AMORE  
SENZA  
LIMITI

Intimità  
e identità



Poste italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art. 1 comma 1, LO.MI  
Prezzo estero: LU € 6,90 - PT (CONT.) € 6,90 - BE € 7,00 - ES € 7,00 - FR-MC € 8,50 - AR € 8,90 - DE € 8,90 - CH FR. 9,50 - CH TICINO FR. 8,90



Vivere lo Yoga n°51 - Bimestrale - Luglio/Agosto 2013 - IT € 3,90



## METE IN EUROPA E NEL MEDITERRANEO

### CROCIERE NEL MEDITERRANEO: ALL'INSEGNA DEL BENESSERE

Fra le tendenze del momento, una proposta consigliata a chi vuole una vacanza per liberare la mente e al contempo rinvigorire il corpo, è una crociera che proponga corsi di Yoga e di Meditazione, oltre a offrire massaggi e trattamenti Spa. Costa Crociere ha creato il pacchetto "L'esclusiva Samsara Spa" che propone corsi di Yoga e Pilates, insieme all'utilizzo del bagno turco e termale e alla possibilità di provare diversi trattamenti. MSC Crociere propone su alcune navi 3 pacchetti benessere differenti, "Benessere di Coppia", "Benessere Donna", "Benessere Uomo".

Se, invece, si preferisce una situazione più piccola e tranquilla, ci si può rivolgere a questa realtà olandese che organizza una crociera fantastica sull'Atlantis, una barca a vela e a motore, al largo delle coste turche. Sul ponte dell'imbarcazione sono organizzate due sessioni di pratica di Hatha Yoga, una al mattino e una al tramonto, tenute da un'insegnante qualificata che si è formata presso la scuola di Sivananda. L'imbarco è a Finike, 120 km a sud ovest rispetto a Antalya, e tutti i giorni si visiteranno una o due baie con possibilità di gite ed escursioni a vecchie rovine o a pittoreschi villaggi. Si possono anche visitare gli Hamam, praticare il kayak e altri sport d'acqua. Per maggiori informazioni visitate il sito web [www.yogacruise.net](http://www.yogacruise.net) e scrivete (anche in lingua



italiana) a [sven@yogacruise.net](mailto:sven@yogacruise.net), Yogacruise, 1078jd Amsterdam, the Netherlands, tel. +90 (0)534 0206726.

Se preferite la Grecia, potete optare per una vacanza in barca a vela nelle isole del Dodecaneso e nelle Cicladi con partenza da Kos o da Paros. In questa crociera benessere sono compresi un massaggio, un trattamento Thalasso-Algo detox in spiaggia con avvolgimento a base di alghe, due lezioni di Partner Yoga sia a terra che in acqua, una lezione di Water Qigong, che prevede esercizi energetici eseguiti in acqua con il supporto di una palla morbida, e, per chi desidera, c'è una Meditazione guidata sui cinque elementi al mattino e al tramonto.

Per maggiori informazioni: [www.greciainvela.it](http://www.greciainvela.it)