

COMUNICATO STAMPA

12 giugno 2026

La pratica dello yoga e della meditazione a Borgata Norat con Borghi ritrovati

L'inizio dell'estate a Roccabruna sarà all'insegna del relax e della meditazione. Sabato 20 giugno, infatti, si svolgerà *Respiro di Norat. La natura che rigenera*, un'iniziativa che prenderà avvio alle 10 con Vibrazioni di benvenuto (accoglienza con campane tibetane).

Dalle 10.30 alle 11.30, Yoga; mentre dalle 11.30 alle 12.30 Meditazione dinamica.

Dopo la pausa del pranzo al sacco (che comincerà alle 12.30 e terminerà alle 14) il pubblico partecipante – necessariamente composto da sole persone adulte – sarà invitato alla pratica del Caviardage, un metodo di scrittura poetica che aiuta a concentrarsi sul presente e a stimolare la creatività.

Alle 15 e fino alle 16, Yoga della risata. Ridere produce benessere e perciò le persone avranno l'opportunità di conoscere questa attività e proveranno a metterla in pratica (anche in questo caso, la partecipazione è riservata ai soli adulti).

Infine, dalle 16 alle 18 Nature therapy, con una passeggiata nel bosco.

Le attività previste nella giornata del 20 giugno si terranno a Borgata Norat di Roccabruna e saranno condotte da Mary Arnaudo, Lorenza Bernardi e Marcella Garnerò. È consigliato un abbigliamento comodo, un tappetino, una copertina e un cuscino.

La partecipazione è libera e gratuita ma la prenotazione è obbligatoria, e va effettuata entro il 17 giugno scrivendo a borghiritrovatimaira@gmail.com.

L'iniziativa rientra tra quelle organizzate nell'ambito del progetto *Borghi ritrovati*, sostenuto dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (M1C3 – Investimento 2.1 – Attrattività dei borghi storici progetto locale di rigenerazione culturale e sociale – Progetto locale di rigenerazione culturale e sociale nei Comuni di San Damiano Macra (ente proponente), Roccabruna e Cartignano (enti aggregati).

Per informazioni, visitare il sito www.borghiritrovativallemaira.it, sul quale si trovano i materiali informativi delle attività realizzate e in programma.

LP
338 5810050