

Le “arti” del benessere, hanno il loro Festival. Domenica al parco di Redona prove gratuite per tutti

Lezioni dimostrative di yoga, Tai Ji, pilates, rebirthing, arti marziali, stretching, meditazione. E ancora massaggi shiatsu, ayurvedici, thai, coreani e la possibilità di saperne di più su Fiori di Bach, reiki, naturopatia, osteopatia e tanto altro. Il benessere olistico made in Bergamo ha dallo scorso anno un proprio Festival, che al parco Turani di Redona permette a tutti di avvicinarsi gratuitamente e senza prenotazione alle diverse discipline e magari – visto che con la fine dell'estate si comincia a pensare a corsi e attività da portare avanti nel periodo invernale – scoprire nuovi percorsi che coniugano benessere e crescita personale (o professionale). L'appuntamento, a causa del maltempo, è stato spostato da domenica 31 agosto a domenica 7 settembre. Vedrà protagoniste dalle 9.30 alle 19.30 una quarantina di realtà – tra centri, associazioni culturali, sportive e singoli operatori – pronte a dare un assaggio delle proprie tecniche e filosofie.

La manifestazione è promossa dall'Assessorato al Tempo libero del Comune di Bergamo in collaborazione con la scuola di formazione in biodiscipline La Fonte ed è inserita nel cartellone di Bergamo Estate. In programma anche esibizioni di arti marziali orientali, di arti celtiche, di danze, jam session di didgeridoo e di body painting e pure un Villaggio celtico medievale curato dall'associazione La Confraternita Scarlatta di San Giovanni Bianco.

Al dilettevole di lezioni, dimostrazioni e trattamenti, il Festival unisce l'utile delle informazioni sulle opportunità formative offerte dalle discipline bionaturali e dalle "arti

per la salute" (dall'operatore shiatsu all'insegnante di yoga, all'operatore ayurvedico), sia per chi opera nel settore sanitario e del benessere (medici, psicologi, educatori, personale sanitario, operatori olistici, estetiste) sia per tutti i cittadini.

Lo svolgimento del Festival è subordinato alle condizioni meteo.