



COMUNICATO STAMPA
PER COMUNICAZIONE IMMEDIATA

Yoga ai Chiostri di Santa Caterina: Una mattinata all'insegna del benessere per tutte le età e livelli all'interno dei suggestivi Chiostri di Santa Caterina.

Domenica 24 ottobre a partire dalle 10.30, i Chiostri di Santa Caterina diventeranno la cornice di uno speciale evento guidato dall'istruttrice Jessica Bosio che unirà yoga, rilassamento e musica. L'evento, gratuito e aperto ad adulti e ragazzi dai 15 anni in su, fa parte del progetto Hidden Jams, iniziativa di un gruppo di ragazzi piemontesi che si pone come obiettivo quello di esaltare siti di rilevanza paesaggistica, turistica, culturale e storica tramite l'organizzazione di esperienze e alla realizzazione di video promozionali delle location coinvolte.

Alice Feltro, fondatrice del progetto, spiega: "Siamo felicissimi di poter portare il nostro progetto a Finale Ligure per quella che riteniamo sarà una mattinata di musica, relax e buona compagnia. La nostra *mission* è quella di promuovere le gemme del nostro territorio e di farle vivere in maniera differente come - in questo caso - grazie ad una lezione di yoga".

Tramite un sistema "silent", che guarda anche alla sostenibilità riducendo significativamente il consumo energetico, tutti i partecipanti potranno ascoltare in cuffia una playlist musicale curata appositamente per l'evento, ed essere guidati nella pratica dello yoga dalla voce dell'istruttrice, anch'essa trasmessa in cuffia. Sarà sufficiente portare un tappetino da yoga, il proprio smartphone ed un paio di auricolari per poter vivere un'esperienza immersiva ed introspettiva all'interno di una location d'eccezione.

"Lo yoga è una pratica personale, che parte dal lavoro sul tuo corpo, per arrivare alla consapevolezza di chi sei e di come ti senti nel momento presente. Non importa quale sia la tua età, il tuo stato di salute o la tua tonicità muscolare, tutti possono avvicinarsi a questa disciplina e trarne benefici", sottolinea Jessica Bosio, l'istruttrice che il 24 ottobre guiderà il gruppo.

Al termine della lezione della durata di 60 minuti, i partecipanti sono invitati a prendere parte ad un piccolo brunch presso il Laboratorio Sociale "Nonunomeno Bistrot", situato all'interno dei Chiostri. Il costo del brunch è di €5 e la partecipazione è facoltativa.

Per ulteriori informazioni e registrarsi gratuitamente all'evento: <https://yoga-finale.eventbrite.it>

Contatto stampa:

Alice Feltro
alice@hiddenjams.it
345 04 26 837

Pagine Social:

Instagram: [hiddenjams_](#)
Facebook: [Hidden Jams](#)