

MalpensaNews

A Cardano al Campo una maratona di yoga di 12 ore

Francesco Mazzoleni · Thursday, September 24th, 2026

Dodici ore consecutive dedicate al benessere, alla respirazione e alla ricerca dell'equilibrio tra corpo e mente. È la proposta lanciata dall'associazione **Ad Oriente A.S.D.**, che ha organizzato per domenica 27 settembre una vera e propria maratona di yoga aperta a tutta la cittadinanza. Un'iniziativa pensata sia per chi desidera avvicinarsi per la prima volta a questa disciplina millenaria, sia per chi pratica già da tempo e vuole vivere un'esperienza intensiva di condivisione.

Il programma della giornata a Cardano al Campo

L'appuntamento è fissato **dalle 7:00 fino alle 19:00 nella sede dell'associazione**, situata in via Campo dei Fiori 1 a Cardano al Campo. Durante le dodici ore di attività si alterneranno diversi insegnanti qualificati, proponendo un percorso variegato che spazierà dalle stili più dinamici ed energizzanti alle sessioni più dolci e rilassanti. Ciascun partecipante potrà gestire liberamente la propria presenza, scegliendo se vivere l'intera maratona oppure seguire soltanto una o più lezioni singole.

I benefici di una disciplina millenaria

L'obiettivo dell'evento promosso da Ad Oriente è diffondere la cultura dello yoga e farne conoscere i positivi risvolti sulla vita quotidiana. La pratica costante aiuta infatti a migliorare la flessibilità corporea e la postura, oltre a rappresentare uno strumento efficace per la gestione dello stress, il rilassamento e il raggiungimento dell'equilibrio psicofisico generale.

Come partecipare all'iniziativa

La partecipazione alla maratona è completamente gratuita e rivolta a persone di ogni età e livello di preparazione. Pur non essendo richiesto alcun contributo economico, gli organizzatori suggeriscono di effettuare la prenotazione per una migliore gestione degli spazi. Per consultare il programma completo e riservare il proprio posto è possibile contattare l'associazione al numero telefonico 388/5638692.



12 ORE DI YOGA NON STOP

Un viaggio attraverso gli stili dello Yoga



Domenica 27 settembre 2026
dalle 7:00 alle 19:00

CENTRO YOGA Ad Oriente a.s.d.

via Campo dei Fiori 1 Cardano al Campo (VA) 1° piano

Ashtanga | Vinyasa | Hatha | Yin | Soft | Mantra |

EVENTO GRATUITO aperto a tutti

Info e prenotazioni: adoriente.asd@gmail.com | 388 5638 692

NAMASTE



This entry was posted on Thursday, September 24th, 2026 at 10:15 am and is filed under [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

