VIDEO. Benessere del corpo e della mente, la Gionata internazionale dello Yoga a Siracusa

Promuovere e diffondere la cultura dello yoga. È questo l'obiettivo della Giornata Internazionale dello Yoga, che si è svolta questa mattina nella cornice delle Latomie dei Cappuccini. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sottolineato diverse volte gli effetti benefici della costante pratica dello yoga sulla salute fisica, mentale e olistica dell'uomo. Su questo punto si è soffermato il maestro himalayano Swami Ananda Saraswati, che ha tenuto una lezione gratuita con la città e per la città di Siracusa.
All'evento ha anche partecipato l'ambasciatrice d'India in Italia, Vani Rao, che ha sottolineato l'importanza della disciplina per la vita delle persone e della società.
Presente alla manifestazione anche il sindaco di Siracusa, Francesco Italia.