

Yoga por los Caminos del Vino ahora propone “Yoga a Ciegas”

Luego del éxito de las ediciones de primavera y otoño, Yoga por los Caminos del Vino regresa con una propuesta particular para festejar el próximo 21 de junio el Día Internacional del Yoga con “YOGA A CIEGAS”, una experiencia que apunta a potenciar los sentidos, con una clase de yoga en la oscuridad.

Así como el teatro a ciegas, las degustaciones gastronómicas con ojos vendados o las blind wine tastings se despliegan en un óptimo estado sensorial, esta vivencia de yoga pretende lograr la máxima conexión entre cuerpo, mente y espíritu al no contar con estímulos visuales.

Realizar yoga en penumbras propone al practicante ser más consciente de sí mismo y de la percepción de su entorno; favorece la concentración que lleva a la atención plena, permite realizar una más profunda introspección e intensifica las sensaciones. La base de la clase será la misma que la del yoga tradicional con asanas (posturas), mudras (gestos) y pranayamas (ejercicios de respiración). El rasgo distintivo es que la luz del sol se sustituye por luz negra en el recinto, que potencia la observación del propio ser y el destello de ciertos elementos en la oscuridad. Es una vivencia en la que se pone de manifiesto la fluidez de los movimientos del cuerpo sin timidez ni complejos, ya que se ejerce solo bajo la propia mirada, en una experiencia de yoga integral y dinámica.

Para su práctica se recomienda utilizar ropa blanca y de neón, debido a su efecto visual bajo la luz negra. De este modo, el practicante resplandece, en sentido tanto literal como figurado.

- Evento: Yoga a Ciegas, en el marco del Día Internacional del Yoga
- Día viernes 21 de junio de 2019
- Lugar: Salón de los Espejos, Park Hyatt Mendoza
- 19 horas: Acreditaciones y preparación para brillar en la oscuridad
- 19.30 a 20.45 horas: Clase de Yoga a Ciegas
- 20.45: Brindis con vino de Park Hyatt Mendoza y un bocado liviano
- 21.30: Fin de la actividad

- Capacidad: 50 personas
- Valor: \$500 por persona.
- Los participantes de la clase recibirán a su ingreso un voucher en el que gozarán de alguna de estas dos opciones (para ser utilizado esa misma noche):
 - 1. Descuento del 30% en su consumo en restaurante Bistró M + una botella de Bressia Monteagrello, Selección Especial para Park Hyatt Mendoza.
 - 2. Descuento del 30% en su consumo en Bar Uvas 4 Fun.