



COMUNICATO STAMPA

SAVE S.p.A. – Lezioni di yoga al Marco Polo: lo scalo veneziano propone un'esperienza di viaggio attenta alle diverse esigenze dei passeggeri

Benedetta Spada, autrice del libro “Yoga in Viaggio”, tiene brevi sessioni per i passeggeri.

I migliori aeroporti internazionali si distinguono nell'offerta di servizi sempre più completi ed attenti al benessere dei passeggeri per un'esperienza di viaggio unica e confortevole. Così l'aeroporto di Venezia, che oggi apre le porte allo yoga.

Venerdì 4 aprile, dalle ore 8.30 alle 15.00, i passeggeri in partenza dallo scalo veneziano sono guidati da Benedetta Spada, esperta insegnante di yoga, in esercizi appositamente sviluppati per situazioni di viaggio.

Gli esercizi, definiti “à porter” e raccolti nel volume Yoga in Viaggio, pubblicato da Spada nel 2013, permettono di praticare lo yoga per pochi minuti in qualsiasi contesto quale, tra molti, l'aeroporto e sono utili per ridurre stati di tensione e vivere al meglio il viaggio.

In aeroporto, presso la sala conferenze al 2° piano del terminal, Benedetta Spada guida i passeggeri interessati in sessioni di 15 minuti con esercizi per ridurre lo stress da viaggio e tecniche per migliorare gli stati di consapevolezza durante il viaggio. Il suo mantra è “lo Yoga è per tutti”, svincolato da ogni dogma.

Il Marco Polo è stato individuato da Benedetta Spada come contesto ideale per questa iniziativa da lei per la prima volta realizzata in un aeroporto. Le caratteristiche architettoniche del terminal costituiscono infatti una cornice ideale per un momento di confronto con i passeggeri sulla pratica dello yoga.

Benedetta Spada è milanese, dopo aver studiato danza e teatro, durante gli anni dell' università e gli studi in geografia- antropologia, attraverso lo yoga riscopre una via nuova di comunicazione e terapia.

Sono molte le esperienze fatte, molti i viaggi e gli incontri con grandi maestri tra Italia ed Estero. Tra questi il Dottor Bhole (medico esperto di yogaterapia), Carlo Patrian (che per primo negli anni 70 portò lo yoga in Italia), Gabriella Cella. L'incontro più significativo è stato quello con Sharon Gannon, che per Benedetta Spada è stata amica e guida.

Benedetta tiene un piccolo spazio yoga e benessere sulle frequenze di Radio Montecarlo e da qualche anno collabora con Tv private promuovendo uno yoga per tutti. Tiene corsi per artisti che vogliono lavorare su performance e di- stress, corsi in azienda per migliorare l'impatto con il lavoro, organizza incontri di yogaterapia in ospedali e centri yoga. Insegna yoga privatamente.

Collabora come giornalista per Yoga Journal e altre testate nel settore viaggi e benessere, con il Yoga Festival. E' autrice di " Yoga in Viaggio" (Eifis editore) "Yoga Dinamico Facile", " Agenda Yoga". Scrive sul suo Blog Yoga in viaggio.