

“Light Yoga” – La forza della luce e dello yoga contro la violenza di genere

Venerdì 21 marzo 2025, ore 20.00 | Chiesa del Suffragio – Fondazione Pescheria, Pesaro

Mentre il Festival Percorsi 2025 si prepara ad aprire ufficialmente le sue porte a maggio, il percorso di sensibilizzazione e riflessione inizia con una serie di eventi di spin-off che anticipano i temi centrali dell'edizione di quest'anno. Il primo appuntamento, “Light Yoga”, unisce benessere e impegno sociale in un'esperienza immersiva ideata e realizzata con Daniela Cecconi Yoga&Fit.

L'evento si terrà nella suggestiva Chiesa del Suffragio, all'interno della Fondazione Pescheria, trasformando lo spazio in un luogo di meditazione e consapevolezza.

Dopo il grande successo di “Respira – Silent Yoga all'alba” che ha chiuso l'edizione 2024 del Festival Percorsi, questa nuova esperienza propone un viaggio interiore e collettivo attraverso il respiro e il movimento. “Light Yoga” non è solo un evento di benessere, ma un atto simbolico di resistenza e rinascita, un'opportunità per sensibilizzare la comunità sull'importanza di contrastare la violenza di genere. Come sottolinea Daniela Cecconi, insegnante di yoga e ideatrice dell'evento, “Lo yoga è uno strumento che accompagna le donne a riconnettersi con sé stesse, aiutandole a conoscere meglio il proprio corpo e le proprie risorse personali. Attraverso il respiro, la consapevolezza e il movimento, sviluppa sicurezza, resilienza e autodeterminazione, offrendo uno spazio sicuro per ritrovare forza interiore e libertà. Con

'Light Yoga' vogliamo unire il potere trasformativo dello yoga alla sensibilizzazione contro la violenza sulle donne e di genere. Il messaggio è chiaro: la consapevolezza, l'autostima e il supporto reciproco possono ILLUMINARE il cammino verso una società più giusta e rispettosa. La luce in questo evento rappresenta rinascita, speranza e consapevolezza, diventando metafora della forza che risiede in ogni donna, un'energia che illumina il cammino del cambiamento e della libertà, aiutando a dissipare le ombre della paura e della violenza."

L'iniziativa è patrocinata dal Comune di Pesaro e si avvale della collaborazione di Reyoga, che fornirà i tappetini per la pratica, permettendo a tutti i partecipanti di immergersi completamente in questa esperienza unica. La partecipazione è gratuita, ma la prenotazione è obbligatoria.

L'evento rappresenta un'importante occasione per ribadire il ruolo dello sport e del benessere come strumenti di sensibilizzazione e trasformazione sociale. Le organizzatrici del Festival Percorsi spiegano: "Abbiamo scelto di aprire il Festival con 'Light Yoga' perché vogliamo riprendere il filo di energia che avevamo lasciato lo scorso anno con 'Respira – Silent Yoga all'alba'. Lo sport e il benessere non sono solo strumenti di cura personale, ma anche potenti veicoli per diffondere messaggi di trasformazione sociale. Il movimento, la respirazione e la pratica dello yoga diventano strumenti per riconquistare uno spazio di libertà e autodeterminazione. Iniziamo da dove avevamo chiuso, con la stessa forza e lo stesso intento: illuminare un cammino di consapevolezza contro la violenza di genere. Lo sport, in questo senso, diventa un mezzo per riappropriarsi del proprio corpo e riconoscerlo come spazio di libertà e non di sopraffazione. Con 'Light Yoga', vogliamo lanciare un messaggio potente: la luce, simbolo di rinascita, e lo yoga, pratica di equilibrio e consapevolezza, possono diventare strumenti concreti per un futuro libero dalla violenza."

INFO & PRENOTAZIONI

Per partecipare a Light Yoga:
<https://www.eventbrite.it/e/biglietti-light-yoga-1257490912169?aff=oddtcreator>

Il percorso di avvicinamento al Festival proseguirà con un secondo evento di spin-off, venerdì 11 aprile alle ore 21.00 presso il Teatro Sperimentale di Pesaro, con lo spettacolo teatrale "Wonder Woman", realizzato in collaborazione con AMAT. Lo spettacolo affronta una vicenda giudiziaria reale, in cui il pregiudizio e la cultura patriarcale hanno distorto il concetto stesso di giustizia. Una riflessione potente sul ruolo delle donne nella società e sulla necessità di combattere stereotipi e discriminazioni.

Per informazioni su Wonder Woman:
<https://www.teatridipesaro.it/spettacolo/wonder-woman/>

Ufficio Stampa Marica Bruno maricabruno1@gmail.com

Tel. 3928684733