

COMUNICATO STAMPA

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA: ARMONIA E BENESSERE CON VISTA SUL GOLFO DI FOLLONICA Ritrovare il proprio equilibrio con i corsi di Yoga Sense al The Sense Experience Resort



Lo yoga, con le sue radici millenarie, continua a dimostrarsi una disciplina essenziale per il miglioramento della salute fisica e mentale, questa pratica, infatti, combina posizioni, respirazione e meditazione atti a donare una sensazione di benessere a tutto il corpo. Il 21 giugno 2024 si celebra la Giornata Internazionale dello Yoga, è il momento perfetto per esplorare, conoscere e approfondire questa disciplina che sta spopolando in tutto il mondo: il The Sense Experience Resort, un raffinato rifugio immerso nella natura della Maremma Toscana, in occasione di questa giornata organizza percorsi yoga basati sul metodo Ashtanga Vinyasa.

La disciplina dello **yoga** ha origini millenarie e si può affermare che risalga agli albori della civiltà. La parola “**Yoga**” deriva dalla radice sanscrita “**Yuj**” che significa “*unione*” o “*unire*”, ed infatti praticarla porta ad un’unione tra coscienza individuale e coscienza universale generando una perfetta armonia tra corpo e mente in completa connessione con la natura. La storia sulla nascita dello **Yoga** è tanto affascinante quanto misteriosa, si pensa che i primi testi fossero scritti su fragili foglie di palma che venivano facilmente danneggiate, perse o distrutte. Molti studiosi e ricercatori sono concordi nel far risalire questa pratica a molto tempo prima della nascita delle religioni o di qualsiasi altra credenza, lo **Yoga** infatti non è una cosa in cui credere o avere fede, bensì è una filosofia di vita che coincide con i primi sforzi dell'uomo di vincere le malattie e conquistare la longevità e il benessere.

Sul luogo di nascita non ci sono dubbi, la civiltà indiana è strettamente connessa con la nascita di questa disciplina che è parte integrante della tradizione storica e culturale dell'**India**.

Secondo una leggenda diverse migliaia di anni fa, sulle rive del lago **Kantisarovar** in **Himalaya**, il dio **Shiva**, considerato come il primo **Guru**, riversò la sua profonda conoscenza nei leggendari **Saptarishi** o "**sette saggi**". Questi eletti a loro volta diffusero la conoscenza yogica nelle altre parti del mondo come l'**Asia**, il **Medio Oriente**, il **Nord Africa** e il **Sud America**.

Ad oggi sono milioni e milioni le persone in tutto il globo che praticano lo Yoga e traggono beneficio dalle sue tecniche. Se si pensa che lo Yoga sia una disciplina per la salute o per il fitness si sbaglia: anche se la salute fisica e mentale ne trae evidenti benefici, l'obiettivo di questa pratica è quella di portare l'individuo ad armonizzarsi con l'universo per raggiungere il più alto livello di percezione ed equilibrio. Per la sua importante sfera di benessere globale chiunque, a prescindere dall'età, dal sesso, dalla religione o dalla nazionalità, può praticarla. L'**11 dicembre 2014** le **Nazioni Unite** proclamarono il **21 giugno**, in concomitanza con il solstizio d'estate, come **Giornata Internazionale dello Yoga** inserendola come **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità**. Proprio per la coincidenza con la festa del sole, in questa giornata particolare vengono praticati tradizionalmente i **108 saluti al Sole**, perché proprio 108?! Perché è un numero magico e ricorrente nella storia dello yoga: il numero 1 rappresenta l'unione, lo 0 l'assoluto, mentre l'8 è il simbolo dell'infinito.

I benefici dello Yoga non sono fini a sé stessi, bensì si protraggono per tutta la vita aiutando tutte le persone che lo praticano a conoscere meglio se stessi, ad affrontare il mondo in modo più semplice ed a rafforzare lo spirito e la salute.

Il **21 giugno** è l'occasione perfetta per chi già lo pratica di approfondire questa meravigliosa disciplina, e per chi non la conosce di avvicinarsi a questo universo di pace e tranquillità. In **Toscana**, affacciato sulla splendida spiaggia di **Torre Mozza**, esiste un vero e proprio paradiso terrestre nonché una struttura perfetta per i ritiri **Yoga**: stiamo parlando del **The Sense Experience Resort**. L'hotel è situato in una cornice perfetta per praticare questa disciplina, è, infatti, avvolta dal fascino della natura più incontaminata tipica della **Maremma Toscana**. **Per tutti gli ospiti del The Sense** inclusi nel soggiorno i corsi di Pilates e Workout. Un programma di lezioni quotidiane al tramonto da Maggio a Settembre per concludere al meglio il relax di una giornata al The Sense. Inoltre su richiesta organizza delle lezioni guidate da professionisti del settore, gli ospiti potranno seguire il percorso **Yoga Sense** con esercizi energizzanti e vitalizzanti pensati per rigenerare corpo e mente. Nello specifico, si seguirà il **metodo Ashtanga Vinyasa** ovvero una combinazione di esercizi in un ordine ben preciso che riguardano la corretta respirazione, **drshiti**, la direzione dello sguardo, **vinyasa**, il respiro sincronizzato al movimento e attivazione dei **bandha**. Complici i profumi del parco, il dolce suono del mare come sottofondo, la spiaggia, le eleganti camere e suite con vista mozzafiato, il ristorante **Dimorà** che propone menù detox, una vacanza al **The Sense Experience Resort**, diventa una vera e propria poesia, un luogo, questo, dove potersi ricalibrare e ricentrare per affrontare la vita frenetica di tutti i giorni.

The Sense Experience Resort

THE SENSE EXPERIENCE RESORT 4**S** è un esclusivo resort inaugurato a fine luglio 2020, nel cuore della Maremma Toscana: immerso **in un parco naturale di 5 ettari sul mare nel golfo di Follonica** a due passi dalla suggestiva area di Torre Mozza, **si affaccia sul mare e dispone di una spiaggia privata**. Il parco conserva piante e alberi secolari ed è circondato da bellissime dune di sabbia, riqualficate e conservate integralmente. Tra i servizi disponibili anche un'area **con piscina esterna riscaldata**.

Il resort si propone di offrire ai suoi ospiti un'esperienza totalmente immersiva, a contatto con la natura: i materiali scelti per gli interni, i sapori dei prodotti locali esaltati nei piatti, le suggestioni suscitate dai dintorni, creano un **percorso sensoriale che si riassume nel suo slogan "Be natural, be you"**. L'esclusività dell'esperienza è garantita anche da standard di alto livello, dagli ambienti ai servizi. Il servizio di concierge tradizionale è stato sostituito con l'**Experience Specialist** che assicura a tutti gli ospiti un soggiorno memorabile.

Il resort è composto da 5 edifici con **112 camere tra Comfort, Deluxe, Superior e Suite tematiche di diverse tipologie**, fino ad arrivare alle Two Bedroom Suite vista mare, con vasca idromassaggio esterna.

La scoperta del territorio prosegue a tavola: l'ampia offerta gastronomica è curata dall'**Executive Chef Franco Manfredi** che fonda l'esperienza gustativa sulla valorizzazione di materie prime e prodotti locali in piatti della tradizione toscana. Due i ristoranti: il ristorante centrale à la carte **Dimorà** per mangiare

all'interno o presso il dehor esterno o sotto l'ombrellone, o il nuovo ristorante fine dining [Eatè](#) che si trova direttamente sulla spiaggia in una location suggestiva. Completa l'offerta il **Mixology Bar [Red Rabbit](#)**.

Icon Collection

È una società di consulenza del gruppo imprenditoriale Ficcannerri, nata nel 2019, che si occupa di gestire in maniera sinergica una serie di servizi (marketing, revenue, booking, acquisti, amministrazione, controllo di gestione, etc.) per le strutture [The Sense Experience Resort](#), [Park Hotel Marinetta](#), [Antico Podere San Francesco](#) e [Borgo Verde](#). Icon Collection ha il compito di condurre tutte le strutture verso l'innovazione sia nell'ambito dell'offerta di servizi, nel marketing, revenue & sales, nei sistemi di controllo ed efficientamento economico che nell'ottimizzazione dell'impiego delle risorse umane e finanziarie.



THE SENSE
experience resort

The Sense Resort

Viale Italia 315 - 58022 Follonica (Grosseto)

Tel. [0566 280035](tel:0566280035) - [N. Verde: 800 948 885](tel:800948885)

www.thesenserestort.it

booking@thesenserestort.it

Travel Marketing 2
Public Relations & Press Office

Ufficio Stampa Travel Marketing 2, Roma

Alessandra Amati Cell. 335 8111049

www.travelmarketing2.com

E-mail alessandra.amati@travelmarketing2.com