

# Olot serà diumenge la capital del ioga de les comarques de Girona

## Dotze escoles de la demarcació participaran en la trobada del dia internacional d'aquesta disciplina

La segona edició del Dia Internacional del ioga de les comarques gironines tindrà lloc diumenge a Olot, ciutat que ja en va ser la seu l'any passat. Organitzada per la Federació Espanyola de ioga Satsanga, s'hi han implicat dotze escoles de ioga de la demarcació. El programa, que començarà a les vuit del matí, conté dinou propostes, algunes de pensades per a gent que ja tingui cert nivell, i d'altres, per a principiants o interessats a provar el ioga. Totes les activitats són gratuïtes i tindran com a escenari el pavelló d'esports nou. No cal inscripció prèvia.

Dirigiran les sessions professors de diverses escoles catalanes, d'entre els quals destaca Swami Viran, de Viranananda ioga, de Girona. La primera activitat serà una sadhana matinal conjunta, entre les vuit i dos quarts de deu. Seguidament es podrà escollir entre els diversos tallers, dedicats a la dansa shakti i als exercicis d'energetització, passant per una sessió de ioga en família, el hata, o la meditació. Per tancar la jornada s'oferirà un concert de mantras que començarà a dos quarts de set del vespre.

Publicat a:

-El Punt Avui. Comarques Gironines 24-06-2016 Pàgina 24

Font del document:

[http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/5-societat/979841-olot-sera-diumenge-la-capital-del-ioga-de-les-comarques-de-girona.html?piwik\\_campaign=rss&piwik\\_kwd=nacional&utm\\_source=rss&utm\\_medium=nacional&utm\\_campaign=rss&f=El+Punt+Avui](http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/2-societat/5-societat/979841-olot-sera-diumenge-la-capital-del-ioga-de-les-comarques-de-girona.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=nacional&utm_source=rss&utm_medium=nacional&utm_campaign=rss&f=El+Punt+Avui)