



## A Bracciano Flash Mob per la Pace, un respiro per il Mondo

### Descrizione

Riceviamo e pubblichiamo

Il 21 giugno 2026 alle 19.00 il giardino comunale di Bracciano smette di essere solo un giardino e diventa il cuore pulsante di un messaggio universale. In occasione della Giornata Internazionale dello Yoga, ci uniamo per dare vita a un grande Flash Mob per la Pace nel Mondo. Ogni asana sarà un gesto di solidarietà, ogni respiro un augurio di armonia che supera i confini. Perché la pace globale non è un'idea astratta: inizia dentro ognuno di noi, trova ritmo nel nostro respiro e si riflette nel modo in cui ci connettiamo con gli altri. L'evento vede unite associazioni, scuole e insegnanti del territorio in un grande momento di condivisione, benessere e partecipazione aperto a tutta la cittadinanza. A promuovere l'iniziativa saranno A.M.O. Armonia in Movimento, Università Popolare del Lago di Bracciano, Centro Haga APS, Spazio Manipura e YogaDharma Bracciano, realtà che da anni operano sul territorio diffondendo la cultura del benessere e della crescita personale attraverso lo yoga, disciplina millenaria riconosciuta in tutto il mondo per i suoi benefici sul piano fisico, mentale ed emotivo. La Giornata Internazionale dello Yoga rappresenta molto più di una semplice ricorrenza: lo yoga è infatti una pratica trasformativa che integra corpo, mente, spirito e anima, offrendo un approccio olistico alla salute e contribuendo a costruire relazioni più armoniose e una maggiore pace interiore. Famiglie, curiosi e praticanti di ogni livello potranno avvicinarsi allo yoga in un clima accogliente e inclusivo. Sulla piazza, un gazebo ospiterà gli insegnanti appartenenti alle associazioni partecipanti, si potranno fare domande e lasciarsi incuriosire dalla vastità del Mondo Yoga. Alle 19:00 tutti gli insegnanti saliranno simbolicamente sullo stesso tappetino per condurre una grande lezione collettiva aperta a tutti. Un'esperienza condivisa che unirà bambini, ragazzi, adulti e senior in una pratica comune fatta di asana, respiro e consapevolezza. Perché lo yoga non conosce barriere né limiti di età: è un linguaggio universale che parla di ascolto, inclusione e armonia. Un unico mantra, un unico respiro, un unico messaggio di pace. La partecipazione è libera e aperta a tutti, anche a chi non ha mai praticato yoga. Porta con te la tua curiosità e la voglia di condividere un'esperienza speciale all'insegna della pace e dell'unione.

Unipop Bracciano