

Menorca será un destino de paz y bienestar con el Yoga Gallery Menorca

[Multimedia](#)

The Yoga Gallery Menorca es un refugio transformador de yoga y arte, que se celebrará en Menorca del 28 de septiembre al 1 de octubre. 12 profesores de yoga darán más de 30 horas de práctica de yoga, meditación, talleres y debates sobre cómo fortalecer el cuerpo, mente y alma. La iniciativa "Adopta un yogui" ofrece la oportunidad de alojarse con un yogui local de Menorca

En el corazón de la isla de Menorca, nace este festival dedicado a fomentar la paz interior, el bienestar y la conexión con la naturaleza y con uno mismo a través de la práctica centenaria del yoga y otras disciplinas afines.

Este festival de yoga de cuatro días en Menorca, un santuario curativo de simplicidad, belleza natural y reserva de la biosfera de la UNESCO tendrá lugar del 28 de septiembre al 1 de octubre, en la isla del Llatzeret y Es Claustre en Mahón, dos espacios singulares por su legado cultural e histórico. The Yoga Gallery Menorca se erige como un espacio acogedor y único, donde el yoga se fusiona con la esencia mediterránea para brindar una experiencia transformadora a los participantes. El programa completo ofrece una amplia variedad de clases de yoga, talleres y debates reflexivos y expresiones artísticas, diseñado para adaptarse a todos los niveles desde principiantes, niños y practicantes experimentados.

El fundador Gabriel Pena, un apasionado del yoga y de la vida en Menorca, comparte su visión del Yoga Gallery Menorca de "ofrecer un ambiente alegre, donde los participantes se sientan a gusto, con ganas de compartir y descubrir que estamos aquí para ayudarnos los unos a los otros". El yoga tiene múltiples beneficios a nivel físico, mental y emocional ayudando a equilibrar y regular las funciones del organismo. Fortalece el cuerpo, libera la mente y transforma la forma de vivir la vida. Al practicar yoga la consciencia corporal incrementa, al igual que los reflejos, la coordinación y la amplitud de movimientos.

La esencia de este festival en su segunda edición radica en su enfoque holístico, que incluye 12 profesores que darán 30 horas de práctica, con clases de asanas, pranayama, meditación, cantos, yogalabs, así como un servicio de comida sana y saludable.

Como novedad esta edición también incorpora el "The Loop Gallery" una "maratón" de 5 horas y media ininterrumpidas de práctica y "Adopta un yogui", la iniciativa que permite alojarse gratuitamente con un yogui local. Además, la ubicación estratégica del festival, rodeado de la impresionante belleza natural de

Menorca, ofrece una oportunidad única para sumergirse en un ambiente sereno y revitalizador.

Con un compromiso inquebrantable con la calidad y la autenticidad, este festival busca convertirse rápidamente en un referente en el ámbito del bienestar en la isla.

Más información en <https://yogagallerymenorca.com/>
