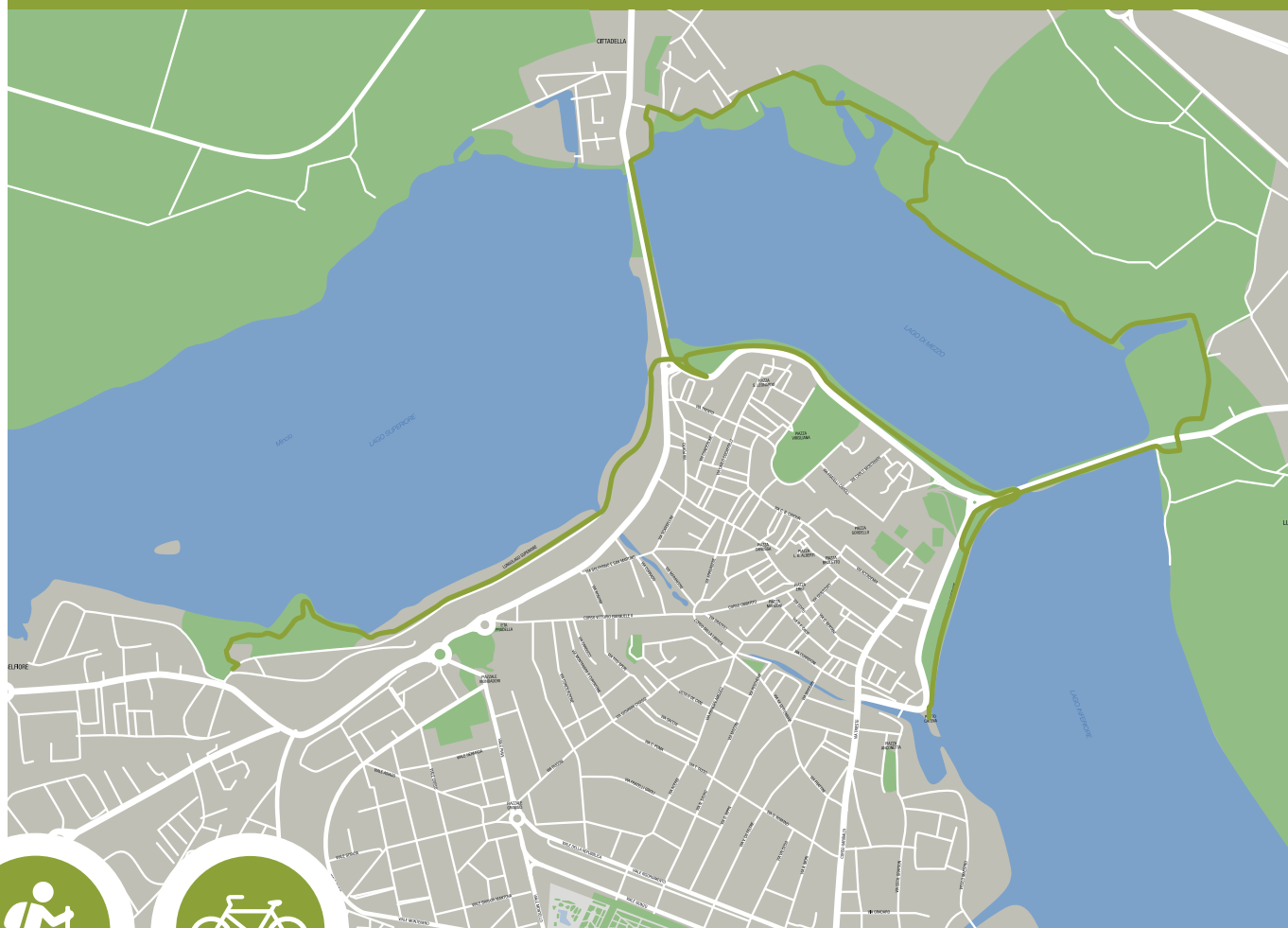


# Il respiro dell'acqua. Yoga lungo le sponde dei laghi



ACQUA  
NELL'ANIMA  
PERCORSO BENESSERE



**luogo di partenza:** Mantova

**luogo di arrivo:** Mantova

**lunghezza:** 11 Km

**cosa vedere:** Sponda del lago di Superiore e di Mezzo, Parco Periurbano

*Il Parco periurbano della città di Mantova è un spazio verde, aperto a pedoni, ciclisti e sportivi, che segue le sponde dei tre laghi formati dal fiume Mincio intorno al capoluogo ed è attraversato da un sistema di vie ciclopedonali e di sentieri. Il tratto ciclopedonale del lago di Mezzo è ad anello e transita lungo i due ponti della città, ponte del Mulini e ponte di San Giorgio. È in questo contesto, nella quiete delle sponde dei laghi e con la vista dell'acqua, che è possibile praticare yoga nei larghi prati a disposizione. La pratica, nelle prime ore del mattino oppure al tramonto, è accompagnata da un contesto di silenzio e da uno strettissimo contatto con la natura.*