



Elisabetta Salerio
THE ART OF LIVING YOGA

YOGA @ PARCO

YOGA & PITTURA POETICA: UN'ESPERIENZA
IMMERSIVA DOVE IL CORPO ASCOLTA, LA MANO
RACCONTA, L'ANIMA SI ESPRIME

SATURDAY@PARCO



La pratica di yoga si sviluppa attraverso le **mudra**, gesti simbolici che guidano movimento e respiro, aprendo uno spazio di presenza e immaginazione e creando un ponte tra corpo ed espressione cromatica. Dopo lo yoga, il gesto diventa segno. Il percorso prosegue in un laboratorio di **pittura poetica**, guidato da **Elena von Hessen**, che accompagna i partecipanti a trasformare sensazioni ed emozioni in colori, segni e poesia visiva.

Un tempo sospeso per abitare il corpo, trasformare il sentire in colore e lasciare emergere la propria poesia interiore.

📅 **21 Febbraio 2026, dalle 10 alle 13**

📍 **P.A.R.C.O Via Binda 30, MILANO**