

COMUNICATO STAMPA

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA 2025: RIGENERARSI TRA MARE, PINETA E SPIRITUALITÀ

Un tuffo nell'armonia, un respiro di libertà, una vacanza che rigenera corpo e mente



*Il 21 giugno, in occasione della Giornata Internazionale dello Yoga, il The Sense Experience Resort 5*L, nel cuore della Maremma toscana, celebra questa antica disciplina nella sua cornice naturale d'eccezione. Immerso in un parco di 5 ettari affacciato sulla splendida spiaggia di Torre Mozza, il resort è da sempre un luogo ideale per riscoprire l'equilibrio interiore. Qui, dove natura, silenzio e bellezza si fondono in perfetta armonia, la pratica dell'Ashtanga Vinyasa Yoga si trasforma in un'esperienza autentica e rigenerante. Per l'occasione, viene proposto uno speciale pacchetto, valido tutta la stagione, dedicato al benessere e pensato per accompagnare gli ospiti in un percorso completo di riconnessione tra corpo, mente e spirito.*

Con radici che affondano nella storia dell'umanità, **lo yoga è una delle discipline più antiche e affascinanti mai concepite**, una pratica che ha attraversato millenni per arrivare fino a noi, più attuale che mai. Le sue origini si perdono nella notte dei tempi, oltre **5.000 anni fa**, quando l'uomo iniziava a interrogarsi sulla natura della vita e sul senso dell'esistenza. Il termine *Yoga* deriva dal sanscrito "**Yuj**", che significa "unione", "integrazione", "connessione": non soltanto tra corpo e mente, ma anche tra individuo e cosmo, tra respiro e consapevolezza, tra ciò che siamo e ciò che possiamo diventare.

Non è solo un'attività fisica, ma un vero e proprio stile di vita, una filosofia esistenziale. Nei testi antichi è considerato un cammino spirituale verso la libertà interiore, la pace mentale e l'autorealizzazione. Secondo una leggenda affascinante tramandata dalla tradizione indiana, fu proprio **il dio Shiva** – il primo yogi, o *Adiyogi* – a trasmettere questa conoscenza sacra ai **Saptarishi**, i "sette saggi", sulle rive del misterioso lago **Kantisarovar** nell'Himalaya. Questi saggi divennero i pionieri della pratica yogica, portandola con sé in ogni angolo del mondo antico: dall'Asia all'Africa, dal Medio Oriente fino alle civiltà precolombiane delle Americhe.

E oggi? Lo yoga continua a unire, evolversi, ispirare. Sono oltre **300 milioni le persone che ogni giorno, in ogni continente, srotolano il tappetino alla ricerca di equilibrio, energia e serenità**. Dalla metropoli più caotica alle spiagge più remote, lo yoga parla un linguaggio universale fatto di respiro, movimento e silenzio.

Il **21 giugno**, giorno del **solstizio d'estate**, è stato scelto simbolicamente per celebrare la **Giornata Internazionale dello Yoga**, riconosciuta dalle Nazioni Unite. In questa giornata carica di luce e significato, milioni di praticanti si cimentano nei suggestivi **108 Saluti al Sole**, un rituale antichissimo che omaggia la nostra fonte di vita e luce. Ma perché proprio 108? Non è un numero scelto a caso: in molte tradizioni spirituali, il **108** rappresenta la totalità dell'esistenza. Il **1** simboleggia l'unità, lo **0** il tutto, il vuoto che contiene ogni potenzialità, e l'**8** l'infinito, il ciclo eterno della vita.

Ci sono luoghi che sembrano creati apposta per rallentare, respirare, riconnettersi. Il **The Sense Experience Resort 5*L** è uno di questi. **Immerso in un parco naturale di 5 ettari**, affacciato direttamente sul mare cristallino del Golfo di Follonica e abbracciato dalla pineta secolare della Maremma Toscana, questo angolo di paradiso non è solo una destinazione turistica: è un **vero santuario del benessere**.

Praticare yoga qui significa molto più che seguire una sequenza di asana. Significa **entrare in simbiosi con la natura**, ascoltare il suono ritmico delle onde, respirare l'aria profumata di ginepro e salmastro, sentire la terra sotto i piedi nudi e il sole sulla pelle. Ogni lezione si trasforma in un viaggio interiore, favorito dall'energia pura di un luogo ancora incontaminato.

- La **luce** dorata dell'alba che filtra tra i pini diventa la cornice perfetta per il Saluto al Sole
- La **brezza marina** accompagna il respiro durante le pratiche di Pranayama
- Il **silenzio** ovattato del parco regala una profondità meditativa difficile da ritrovare altrove

In questo contesto, il **metodo Ashtanga Vinyasa Yoga** – proposto dal resort attraverso il percorso Yoga Sense – trova la sua massima espressione: il fluire del movimento sincronizzato al respiro si fonde con il ritmo della natura, creando un'esperienza di benessere che va oltre la fisicità.

E non è solo lo spazio naturale a rendere unico il The Sense. La struttura stessa è concepita per favorire l'armonia: design essenziale e avvolgente, ambienti rilassanti, cucina detox al ristorante gourmet Eatè, suite affacciate sul mare, servizi su misura curati da esperti dell'accoglienza. Qui ogni dettaglio è pensato per farti **sentire parte di un equilibrio più grande**. Il resort non offre solo uno spazio per fare yoga. **Offre il tempo, l'atmosfera e l'energia giusta per viverlo** davvero.

Lo yoga non è mai stato così vivo. E nel ritmo frenetico del nostro tempo, è più che mai necessario.

Il Pacchetto Benessere prevede: Soggiorno di una o più notti, Percorso Yoga Sense con metodo Ashtanga Vinyasa lezioni incluse nel soggiorno tutti i giorni, possibilità di prenotare anche una class privata, Colazione Detox & Healthy, Yoga, Workout, Sup e Kayak experience direttamente nel resort fino a metà settembre, il percorso dell'aurora per il risveglio muscolare e pilates, Workout area, Campo da tennis disponibile gratuitamente e su prenotazione.

Prezzo a partire da 399,00 Euro per camera comfort a notte per 2 persone

The Sense Experience Resort

THE SENSE EXPERIENCE RESORT 5**L** è un esclusivo resort inaugurato a fine luglio 2020, nel cuore della Maremma Toscana: immerso **in un parco naturale di 5 ettari sul mare nel golfo di Follonica** a due passi dalla suggestiva area di Torre Mozza, **si affaccia sul mare e dispone di una spiaggia privata**. Il parco conserva piante e alberi secolari ed è circondato da bellissime dune di sabbia, riqualificate e conservate integralmente. Tra i servizi disponibili anche un'area **con piscina esterna riscaldata**.

Il resort si propone di offrire ai suoi ospiti un'esperienza totalmente immersiva, a contatto con la natura: i materiali scelti per gli interni, i sapori dei prodotti locali esaltati nei piatti, le suggestioni suscitate dai dintorni, creano un **percorso sensoriale che si riassume nel suo slogan "Be natural, be you"**. L'esclusività dell'esperienza è garantita anche da standard di alto livello, dagli ambienti ai servizi. Il servizio di concierge tradizionale è stato sostituito **con l'Experience Specialist** che assicura a tutti gli ospiti un soggiorno memorabile.

Il resort è composto da 5 edifici con **112 camere tra Comfort, Deluxe, Superior e Suite tematiche di diverse tipologie**, fino ad arrivare alle Two Bedroom Suite vista mare, con vasca idromassaggio esterna.

La scoperta del territorio prosegue a tavola con l'ampia offerta gastronomica che fonda l'esperienza gustativa sulla valorizzazione di materie prime e prodotti locali in piatti della tradizione toscana. Due i ristoranti: il ristorante centrale à la carte [Dimorà](#) per mangiare all'interno o presso il dehor esterno o sotto l'ombrellone, o il nuovo ristorante fine dining [Eatè](#) che si trova direttamente sulla spiaggia in una location suggestiva. Completa l'offerta il **Mixology Bar [Red Rabbit](#)**.

Icon Collection

È una società di consulenza del gruppo imprenditoriale Ficcanterri, nata nel 2019, che si occupa di gestire in maniera sinergica una serie di servizi (marketing, revenue, booking, acquisti, amministrazione, controllo di gestione, etc.) per le strutture [The Sense Experience Resort](#), [Park Hotel Marinetta](#), [Antico Podere San Francesco](#) e [Borgo Verde](#). Icon Collection ha il compito di condurre tutte le strutture verso l'innovazione sia nell'ambito dell'offerta di servizi, nel marketing, revenue & sales, nei sistemi di controllo ed efficientamento economico che nell'ottimizzazione dell'impiego delle risorse umane e finanziarie.



THE SENSE

experience resort

★ ★ ★ ★ ★ L

The Sense Resort

Viale Italia 315 - 58022 Follonica (Grosseto)

Tel. [0566 280035](tel:0566280035) - [N. Verde: 800 948 885](tel:800948885)

www.thesenserestort.it

booking@thesenserestort.it

Travel Marketing 2
Public Relations & Press Office

Ufficio Stampa Travel Marketing 2, Roma

Alessandra Amati Cell. 335 8111049

www.travelmarketing2.com

E-mail alessandra.amati@travelmarketing2.com