

# merano

## Yoga Meeting Merano: edizione 2026 dedicata al tema “Healing Harmony”

Il 18 e 19 aprile 2026 il Kurhaus torna a ospitare uno dei più importanti eventi italiani dedicati allo yoga e alle discipline olistiche. Due giorni di incontri, pratiche, conferenze e spettacoli aperti a tutti. Preludio venerdì 17 aprile con l'incontro “Semi di Pace” al Centro per la Cultura

Benessere, bellezza, consapevolezza, cura di sé: con il ritorno dello Yoga Meeting Merano, che il 18 e 19 aprile 2026 celebra la sua XIV edizione, nella suggestiva cornice del Kurhaus sul Lungo Passirio. L'edizione di quest'anno sarà dedicata al tema “Healing Harmony”, un invito a riscoprire l'armonia tra corpo, mente e natura, attraverso la pratica dello yoga e delle discipline olistiche. Un concetto che richiama il profondo valore terapeutico dello yoga, sempre più riconosciuto anche dalla comunità scientifica per i suoi effetti positivi sulla salute fisica e mentale: dalla riduzione dello stress al miglioramento della respirazione, dalla maggiore flessibilità al supporto del sistema immunitario. Organizzato dall'Associazione culturale Artè, in collaborazione con l'Azienda di Soggiorno di Merano, lo Yoga Meeting è diventato negli anni un appuntamento di riferimento per praticanti, insegnanti e curiosi provenienti da tutta Italia e dall'estero.

**Per due giorni il Kurhaus** si trasformerà in un grande spazio dedicato alla crescita personale e alla condivisione. Il programma prevede masterclass, workshop, open class, conferenze e momenti dedicati all'arte, guidati da insegnanti e operatori olistici di rilievo. Tra i maestri e gli ospiti presenti figurano numerosi insegnanti che proporranno pratiche ispirate a diverse tradizioni e approcci contemporanei dello yoga. Il programma è pensato per tutti i livelli di esperienza: principianti, praticanti esperti, insegnanti o semplicemente persone interessate a saperne di più, che potranno partecipare alle attività e scoprire tecniche di respirazione, meditazione e movimento capaci di migliorare il benessere psicofisico. Le sessioni includono pratiche di Hatha Yoga, Power Yoga e Vinyasa, meditazione camminata, respirazione consapevole, yoga miofasciale, esperienze sonore con gong e mantra, oltre a momenti dedicati al contatto con la natura e alla consapevolezza del movimento.

**Il tema dell'edizione 2026, Healing Harmony,** nasce dal desiderio di offrire uno spazio di riconnessione e di equilibrio in un'epoca caratterizzata da ritmi sempre più intensi e da profondi cambiamenti sociali. Attraverso pratiche che integrano movimento, respiro e consapevolezza, lo yoga diventa non solo una pratica fisica ma anche uno strumento di ascolto interiore, di resilienza e di crescita personale. Le attività spaziano dalle pratiche più tradizionali fino alle esperienze contemporanee che integrano neuroscienze, mindfulness e tecniche di respirazione avanzata, dimostrando come la saggezza millenaria dello yoga possa dialogare con le conoscenze scientifiche moderne.

**Uno degli elementi distintivi dello Yoga Meeting** è la sua dimensione inclusiva. L'ingresso alle aree espositive, alle conferenze, agli incontri e alle performance è gratuito, rendendo l'evento accessibile a tutta la comunità. Accanto alle attività pratiche, il pubblico potrà visitare anche un'ampia **area espositiva** dedicata al mondo dello yoga, della meditazione e delle discipline olistiche, con scuole, centri specializzati, prodotti naturali e proposte legate al benessere e alla sostenibilità. Non mancheranno momenti culturali e artistici che arricchiranno l'esperienza del festival: concerti, spettacoli e performance ispirate alla tradizione indiana e alla cultura della meditazione, oltre a proposte gastronomiche vegetariane e vegane pensate per un'alimentazione sana e consapevole.

**Un prelude è previsto per venerdì 17 aprile** alle 18:30, al Centro per la Cultura (via Cavour 1), dove si terrà una conferenza – dal titolo "Semi di pace" dedicata al tema della pace secondo l'insegnamento di Thich Nhat Hanh, monaco zen vietnamita, poeta e attivista, noto per aver diffuso nel mondo la pratica della consapevolezza e della nonviolenza. L'incontro, guidato da Diana Petech, approfondirà come coltivare la pace dentro di sé e nelle relazioni, unendo meditazione, riflessione e impegno quotidiano.

[www.yogameeting.org](http://www.yogameeting.org)