

# IVG

## Anche nel savonese arriva lo “YogaDog”: ecco la nuova disciplina

di **Redazione**

13 Luglio 2017 - 12:01



**Quiliano.** Coniugare l’amore per i cani con la passione per lo yoga: da questa esperienza nasce lo Yoga Dog, che arriva anche nel territorio savonese. Se oltre oceano l’idea ha preso forma già da qualche anno, in Italia, Valentina Cavallo - educatrice cinofila - e Sara Pizzorno - insegnante di yoga - sono pioniere di questa nuova avventura a sei zampe...

Per chi vuole avvicinarsi a questa nuova disciplina l’appuntamento è previsto per il prossimo 17 luglio, alle ore 20.00, presso Mondocane 360°, il centro cinofilo di Valleggia.

Le rispettive esperienze - maturate in due ambiti apparentemente lontani - hanno trovato il modo di incontrarsi ed è stata proprio la diversità ad appianare le distanze affidandosi ai punti di contatto tra due mondi che parlano di amore verso l’altro, rispetto dei tempi di ciascuno e ricerca di un legame profondo con sè, la natura e il mondo animale.

L’educatrice cinofila affianca ogni binomio in questa avventura mentre l’insegnante di yoga conduce la lezione pratica. Un’esperienza unica che permette di sperimentare un diverso modo di vivere lo yoga e nutrire il rapporto con il proprio cane attraverso un

momento privilegiato di incontro uomo-animale.

Lo yoga è un'antichissima disciplina che opera su più livelli. Attraverso semplici posizioni ed esercizi di respirazione si concorre alla ricerca del naturale equilibrio psicofisico della persona promuovendo un nuovo spazio di ascolto di sé. L'esplorazione dei propri limiti, nel rispetto delle proprie potenzialità, è la stessa valida premessa con la quale viene inserito e accolto il cane.

Le lezioni prevedono vicinanza al proprio padrone e libertà di azione ed espressione di ciascun animale, con il costante e vigile supporto dell'educatore cinofilo. La pratica si svolge principalmente all'aperto, in un contesto naturale, sia per agevolare la compresenza di diversi cani in uno spazio che ne preservi e garantisca l'intimità, sia per favorire una ricomposizione armonica con se stessi, che solo la natura sa restituire all'uomo.

"L'esperienza nata in seno a un'intuizione e sviluppata con la convinzione di offrire una situazione di stimolo esclusiva, si è confermata positiva e formativa per i partecipanti quanto per i conduttori. L'idea è stata infatti accolta con entusiasmo e si è rivelata un'eccezionale occasione di confronto e sperimentazione che ha arricchito il gruppo sotto ogni punto di vista" affermano Valentina Cavallo e Sara Pizzorno.

"I benefici sono differenti e complementari: se lo yoga per proprie potenzialità riconnette a una dimensione di intimità e benessere (una risorsa assopita in ciascuno di noi) quando è effettuato col proprio cane ne consolida la relazione offrendo un momento di condivisione diverso dalle situazioni abitudinarie come le classica passeggiata al parco o in città. YogaDog aiuta inoltre ad accrescere reciproca intesa e fiducia".

"Molto spesso - per impegni e logistica - ci si deve purtroppo separare dal proprio cane e non è scontato che le attività nel tempo libero tutelino uno spazio condiviso: YogaDog risponde proprio a questa necessità. Cani e padroni possono soddisfare la loro voglia di condivisione e di "fare insieme" in un'atmosfera protetta e naturale: infine si propone al cane un'esperienza molto gratificante sotto il profilo sensoriale, esplorativo e sociale".

"Ampliando il contesto e inserendo il movimento sono nati i TrekYogaDog, avventure a sei zampe che conducono i partecipanti attraverso affascinanti itinerari immersi nel verde, che permettono ai cani di scaricarsi e ai padroni di ritemperarsi nella natura, con sano divertimento".

"Al termine del percorso la pratica dello yoga si conferma il modo ideale per fluire dal movimento al rilassamento, con delicato equilibrio. A coronamento della serata la condivisione della cena - in paesaggi mozzafiato e scorci selezionati - gratifica anima e corpo in un clima sereno e gioioso. Fiore all'occhiello tra le proposte del 2017 è la "Vacanza da Cani". Un intero weekend dedicato a cani e padroni in location selezionate, rigorosamente a contatto con la natura, nella quale l'offerta è completata da attività formative e laboratori creativi, in una sapiente alternanza di relax, esplorazione e degustazione, che insieme ai trek e lo yoga trasformano la vacanza in un'intensa ed emozionante avventura".

"Con il 2018 - assicurano Sara Pizzorno e Valentina Cavallo - arriveranno notevoli sorprese per i nostri amici a quattro zampe e i loro 'fedeli' padroni!".

