

## La giornata internazionale dello yoga

**Pubblicato:** Lunedì 21 Giugno 2021



Il 21 giugno, giorno del solstizio d'estate, ricorre anche la data della **giornata internazionale dello yoga**.

**Correva l'anno 2014** quando l'**Organizzazione delle Nazioni Unite** (ONU) ha accolto con 175 voti favorevoli su 193 la richiesta del premier indiano Narendra Modi di istituire una **giornata internazionale dedicata allo yoga, ovvero l'International Yoga Day**.

Il **21 giugno è Dakshinayana**, ovvero una porta che si apre verso la seconda metà dell'anno, e che è particolarmente favorevole per porre le proprie intenzioni, piantare i semi del cambiamento e purificare il corpo.

Il 21 giugno è appunto anche il solstizio d'estate, ovvero il giorno dell'anno in cui il sole raggiunge il punto più alto rispetto all'orizzonte e che regala, a noi abitanti dell'emisfero boreale, la giornata con più ore di luce.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it