



Riminiterme, dal 27 al 29 agosto torna la Notte Celeste, la festa dedicata alle Terme, al benessere naturale, alle acque curative

Rimini, 25 agosto 2021 – La **Notte Celeste** torna a Rimini Terme. La grande festa che l'Emilia-Romagna dedica alle terme, al benessere naturale e alle acque curative si svolgerà anche quest'anno a Rimini.

Da **venerdì 27 agosto**, per tre giorni consecutivi sarà la **Spiaggia di Riminiterme** (moderno centro termale che sorge sulla spiaggia di Miramare) ad ospitare l'evento dedicato al benessere.

La **Notte Celeste** a Riminiterme sarà dedicata al **respiro** e sarà l'occasione per praticare un particolare tipo di **respirazione** libera e profonda, usata come principale strumento di ascolto di sé a livello fisico, emotivo e mentale: il **rebirthing** (letteralmente rinascita). Ispirata alle antiche pratiche orientali questa tecnica di respirazione aiuta a superare i condizionamenti inconsci e a vivere più liberi.

Durante la **Notte Celeste** la spiaggia più grande di Rimini sarà animata da camminate, risveglio muscolare all'alba, cycling al tramonto, nordic walking,

Yoga e, in via del tutto eccezionale, **sabato 28 agosto** il **Centro benessere** resterà aperto fino alle ore 23.

Ad inaugurare i tre giorni di festeggiamenti, **venerdì 27 agosto** dalle 6:15 alle 7:30, sarà la **Camminata** e bagno di iodio all'alba guidata da Gabriella Bubani (responsabile attività sportiva di Riminiterme), attività respiratoria diaframmatica profonda e addominale con a seguire bagno di iodio camminando in acqua di mare.

Sempre nella giornata di **venerdì 27 agosto**, dalle ore 19.30 alle ore 20.30 ci sarà l'appuntamento con Giorgio Ruffo, **outdoor cycling experience: sunset breathing on the bike**. Evento in collaborazione con il Club sportivo Spin Ruf.

Gli eventi continueranno poi **sabato 28 agosto** con **Camminata nordic walking** sulla battigia dalle ore 6:30 alle ore 7:30 insieme a Ezio Bianchi, e sempre allo stesso orario, **Ride al sorgere del sole** insieme a Giorgio Ruffo del club sportivo Spin Ruf: una piacevolissima lezione di risveglio muscolare sulla bike. Il respiro come base per un viaggio virtuale tra India, Africa e Foresta Amazzonica.

Sempre nella giornata di **sabato 28 agosto**, inoltre, il Centro benessere con la sua bellissima Spa sarà aperto in via del tutto eccezionale dalle ore 20:30 alle ore 23 a 25 euro.

I tre giorni di festeggiamenti si concluderanno **domenica 29 agosto** all'alba, dalle ore 6.30 alle ore 7.30, con "Lo yoga del respiro", una lezione di Yoga insieme all'insegnante Manuela Ronci.

Il respiro influenza il corpo, la mente e il modo in cui viviamo; ecco perché respirare bene è un vantaggio. Nello Yoga il respiro assume un ruolo fondamentale, ed è attorno all'atto respiratorio che ruota tutta la pratica. Lo Yoga fa dell'esercizio respiratorio un'abitudine che continua nelle attività quotidiane, modificandole e migliorandole. Evento nato dalla collaborazione con Manuela Ronci socio ordinario YANI (Associazione Nazionale Insegnanti Yoga), insegnante Esperto certificato da csen-coni e da Yoga Alliance International.

Tutte le attività saranno gratuite ad eccezione dell'ingresso al Centro benessere.

Per info e prenotazioni attività:

Camminata e bagno di iodio all'alba – Gabriella Bubani
– marketing@riminiterme.com

OUTDOOR CYCLING EXPERIENCE e RIDE AL SORGERE DEL SOLE – Giorgio Ruffo-
giorgio.ruffo@icloud.com

CAMMINATA NORDIC WALKING SULLA BATTIGIA – Ezio Bianchi hotelfiorina@gmail.com

Centro benessere aperto – 0541 424011 marketing@riminiterme.com

Lezione Yoga – Manuela Ronci info@manuelaronci.it

FOTO ALLEGATE di GIORGIO SALVATORI