Il fitness sposa la birra: da Berlino arriva il Beer Yoga

cover-da-berlino-tendenza-beer-yoga-desktop-1200x425-59e736fa

Fare yoga aiutandosi con la birra. Da Berlino arriva la nuova tendenza in fatto di fitness, che unisce la pratica dello yoga alla bevanda a base di luppolo. In pratica - spiega il sito del femminile Grazia - si eseguono le posizioni più comuni con l'ausilio di una bottiglia, che all'occorrenza può anche essere bevuta.

«Beer yoga è divertente, ma non è uno scherzo - dice Jhula, l'istruttrice che ha fondato la disciplina -. Riteniamo che lo spirito dello yoga e il piacere di bere una birra aiutino la ricerca del più alto livello di coscienza raggiungibile».

Al momento si tratta di un'iniziativa itinerante, che prende luogo in scuole ospitanti o nei parchi. L'idea, però, ha già preso piede anche in altre parti del mondo, come l'Australia. E, perché no, potrebbe arrivare in Italia.