

معرفی بهترین مقاصد یوگا در جهان

یوگا یکی از ورزش‌هایی است که محبوبیت آن روز به روز اضافه می‌شود. از این رو مقاصد یوگا در جهان در حال ظهور هستند و تعداد زیادی از آنها برای تمام افراد در همه سطوح ایجاد شده است. مقاصد بین‌المللی یوگا بهترین مکان‌ها برای شروع یا تمرین یوگا هستند و به شما این فرصت را می‌دهند که رها شوید، بیاموزید و اطلاعات بیشتری در مورد خودتان پیدا کنید. یوگا اتصال مجدد ذهن، بدن و روح را برای شما به همراه دارد. با دانستن تمام این مزایا، با [نیلوفر آبی](#) همراه شوید و بهترین مقاصد یوگا در جهان را بیشتر بشناسید.

بهترین مقاصد یوگا در آسیا

ابتدا به معرفی بهترین مقاصد یوگا در آسیا می‌پردازیم، زیرا بدون شک برخی از کشورهای آسیایی در فهرست بهترین‌ها قرار می‌گیرند. آیا می‌دانستید هند زادگاه یوگاست، تایلند را با ماساژ آن می‌شناسند و بالی فقط یک مقصد ساحلی نیست؛ در ادامه با سه تا از بهترین مقاصد یوگا در میان کشورهای آسیایی بیشتر آشنا شوید.

هند



آیا می‌خواهید در مکانی که یوگا در آن متولد شده، این ورزش را تجربه کنید؟ همین یک دلیل کافی است تا هند در میان بهترین مقاصد یوگا در جهان قرار بگیرد. یکی از محبوب‌ترین مقاصد یوگا در هند، شهر گوا است. این شهر با سواحل شنی طلایی، بازارهای شبانه و تفریحات متعدد همه چیزهایی که یک ماجراجو برای گذراندن اوقات فراغت خود می‌خواهد را در اختیارش قرار می‌دهد.

کرالا در ساحل مالابار، نیز به دلیل زیبایی طبیعی، درختان نخل و مزارع چای معروف است و بهترین مکان در هند برای طب سنتی آیورودا محسوب می‌شود. منطقه دیگری که می‌توانید یوگا در هند را تجربه کنید، ریشیکش نام دارد. در این منطقه، همه چیز با معنویت و سلامتی مرتبط است. از طب آیورودا گرفته تا استراحتگاه‌های مدیتیشن، می‌توانید تمام جنبه‌های یوگا را در هر گوشه از این شهر باستانی تنفس کنید.

اندونزی

اگر به دنبال یک تفریح و تفرجگاه ساحلی هستید، به اندونزی بروید. بزرگترین کشور جزیره‌ای جهان که یک مقصد گردشگری ایده‌آل نیز به شمار می‌رود. در کنار سواحل بکر، هزاران منظره طبیعی و جاذبه‌های گردشگری، یوگا را نیز به فهرست تفریحات اندونزی اضافه کنید.

بالی کانون سلامت و تندرستی در اندونزی است که علاقمندان یوگا را از سرتاسر جهان جذب می‌کند. در واقع، برخی از بهترین مربیان یوگا در این منطقه دوره برگزار می‌کنند. اسپاهای فراوانی نیز در بالی وجود دارد و تقریباً در هر گوشه جزیره یک رستوران و گان یافت می‌شود. بهترین مکان برای یوگا در بالی Ubud نام دارد که مرکز سلامت و تندرستی است. از مراکز آیورودا گرفته تا رستوران‌های وگان، اسپا و ... در هر گوشه‌ای از این منطقه بخشی مرتبط با یوگا خواهید یافت.

تایلند



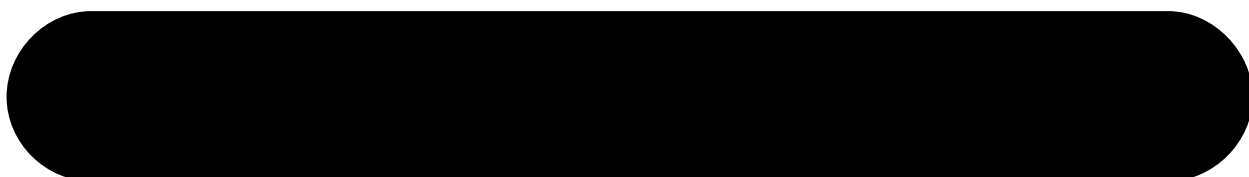
تایلند سرزمین سواحل بکر، جزایر دست نخورده، معابد باشکوه بودایی، دهکده های آرام، ماساژ تایلندی، اسپا و تفریحات مهیج است. این کشور تایلند به لطف طبیعت، مردم خونگرم و سنت دیرینه خود توانسته به یکی از برترین مقاصد یوگا در جهان تبدیل شود. جزیره کوفانگان تایلند محبوبترین منطقه یوگا در این کشور محسوب می شود. شب های آرام، معابد و سواحل این جزیره را به منطقه ای برای یافتن آرامش و انجام مدیتیشن تبدیل کرده است.

مناظر سبز و آب های آبی زلال کو سامویی، نیز این منطقه را در فهرست مناطق محبوب یوگا در تایلند تبدیل کرده است. دوره های متعدد آموزش یوگا در کو ساموئی در دسترس علاقمندان این ورزش پرطرفدار قرار دارد. پوکت را هم به فهرست مقاصد محبوب یوگا در کشور تایلند اضافه کنید. با بیش از 30 ساحل زیبا و ده ها هتل مجلل، پوکت برای یک تعطیلات آرام که در آن هیچ نگرانی جز لذت بردن و انجام یوگا نخواهید داشت، ایده آل است.

مقاصد محبوب یوگا در جهان

از پرطرفدارترین مقاصد یوگا در آسیا که بگذریم، نوبت به دیگر کشورهای جهان می رسد. در ادامه با ما همراه باشید تا با بهترین مقاصد یوگا در دیگر کشورهای جهان بیشتر آشنا شوید.

اسپانیا



در سواحل شرقی اسپانیا، جزایر بالئاری (Balearic Islands) یکی از بهترین مکان‌های روی زمین برای یوگا هستند. ایبیزا یک جزیره در بالئاری پر از سواحل شنی، خطوط ساحلی صخره‌ای، زندگی شبانه پر جنب و جوش، و استراحتگاه‌های آرام است. مایورکا، با مناظر تاریخی فراوان، رستوران‌های درجه یک و رویدادهای فرهنگی شگفت‌انگیز نیز یک گزینه ایده‌آل برای یوگا به شمار می‌رود.

جزایر قناری در جنوب اسپانیا بهشتی روی زمین است که دارای مناظر شگفت‌انگیز و آب و هوای عالی در تمام طول سال است. این جزایر با فضایی که دارند، یک مکان فوق‌العاده برای یوگا در اسپانیا هستند.

فرانسه

به راحتی می‌توان فهمید که چرا فرانسه در فهرست بهترین مقاصد یوگا در جهان قرار می‌گیرد. La République با تپه‌های آرام در شمال و غرب، پیرنه در جنوب و کوه‌های آلپ در شرق، چشم‌انداز شگفت‌انگیزی در فرانسه دارند و می‌توانید بهترین حرکات

و آساناهای یوگا را در این منطقه انجام دهید.

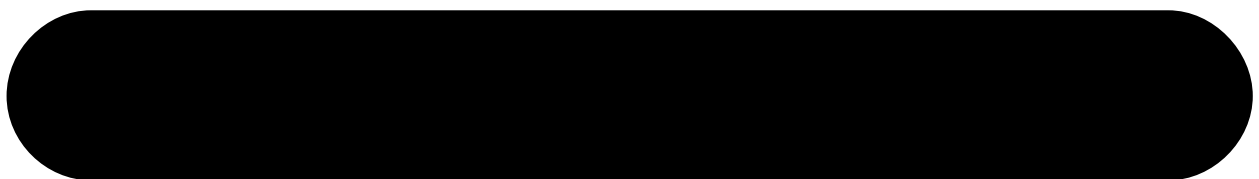
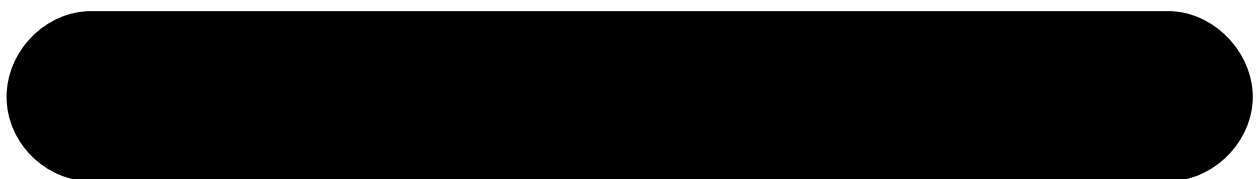
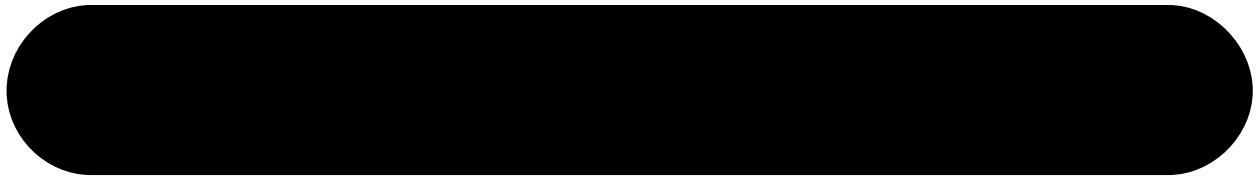
از بهترین مناطق یوگا در فرانسه می‌توان به Auvergne-Rhône-Alpes با کوه‌های زیبا، دریاچه‌های شفاف، آبشارهای تندرو و جنگل‌های بکر اشاره کرد. همچنین Nouvelle-Aquitaine با مناظر زیبای کشاورزی، مزارع آفتابگردان، جنگل‌های کاج و تاکستان‌ها و Occitanie مکانی هیجان‌انگیز است که در آن می‌توانید یوگا را در فضای باز انجام دهید.

پرتغال

پرتغال با بیش از 200 روز آفتابی در سال، شهرهای زیبا، طبیعت و فضایی آرام، مقصدی عالی برای یوگا به شمار می‌رود. در اینجا، حتی کوچکترین شهرها حداقل یک استودیوی یوگا دارند و به طور معمول افرادی را می‌بینید که حرکات و آساناهای یوگا را در ساحل تمرین می‌کنند.

همچنین، پرتغال یک مقصد محبوب برای موج‌سواری و یوگا به شمار می‌رود. Algarve و Ericeira برخی از برترین مقاصد موج‌سواری در جهان هستند. این مقاصد نه تنها بین موج‌سواران بلکه در میان علاقمندان به یوگا در پرتغال نیز محبوب هستند. اگر به دنبال شهر بزرگ‌تری هستید، به لیسبون بروید، جایی که جادوی فرهنگ و هنر پرتغالی را با تاریخ و هنر خیابانی فراوان در همه محله‌های آن خواهید یافت.

آمریکا



کالیفرنیا پایتخت یوگای مدرن جهان شناخته می‌شود و فرهنگ آرامی که ایالت گلدن دارد، شرایط ایده‌آلی را برای پیشرفت یوگا ایجاد کرده است. همچنین، می‌توانید آگاهی زیادی برای زندگی سالم‌تر در سراسر این ایالت پیدا کنید. در ساحل شرقی، فلوریدا در زمینه آب و هوای خوب، خطوط ساحلی خیره‌کننده و فرهنگ آرام رقیبی ندارد. کالیفرنیا هم گزینه‌های متعددی برای انجام یوگا، ماساژ درمانی، مدیتیشن و... دارد.

یونان

یونان کشوری با بیش از 260 روز آفتابی در سال یکی از بهترین مقاصد یوگا در جهان به شمار می‌رود. در این کشور می‌توانید مناطق زیادی را تجربه یوگا در کنار 18 میراث جهانی یونسکو و بسیاری از موزه‌های باستان‌شناسی برای بازدید بیابید.

آتن، پایتخت یونان، ترکیبی از گنجینه‌های باستانی همراه با تفریحات مدرن، سرگرمی‌ها، فعالیت‌های هیجان‌انگیز و مناطق منحصر به فرد است. جزایر ایونی (Ionian Islands) یکی از مشهورترین مقاصد تفریحی یونان هستند

Zakynthos بزرگترین آنها و یکی از زیباترین جزایر روی زمین محسوب می شود. از دیگر دلایل شهرت این جزیره می توان به جامعه بزرگ یوگا در آن اشاره کرد. میکونوس، سانتورینی و پاروس، نیز بهشتی برای یوگا در یونان هستند و سواحل شگفت انگیز و مناظر خیره کننده اطراف آنها برای یک جلسه یوگا کم نظیر است.

یوگا را فراموش نکنید!

امروزه فواید یوگا اثبات شده و همین مسئله افراد زیادی روز به روز به سوی این ورزش مفید می کشاند. یوگا انعطاف پذیری را افزایش می دهد، به کاهش استرس، بالا رفتن قدرت، بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی کمک می کند. از مزایای این ورزش برای سلامتی غافل نشوید و در اولین فرصت کلاس یوگا در یک مجموعه معتبر را در برنامه خود قرار دهید.