



YOGA FESTIVAL CASTELFRANCO EMILIA 26 E 27 GIUGNO 2021
VILLA SORRA, VIA PIEVE 50

Sabato 26 giugno 2021

8.30-9.30

Lezione di yoga del risveglio - Giorgia Padovani, Cosmo Yoga

9.30-10.45

Lezione di yoga Integrato - Tiziana Ferrari, Centro Cultura del Benessere di Castelfranco E.

10.45-11.45

Lezione di Odaka flow (refresh) - Greta Melecchi, Mystic Yoga Ravenna

11.45 -12.45

Lezione di yoga Anukalana "Fluire nella vita" - Valentina Nizardo, Yoga Vivi e Sorridi

Pomeriggio

15.30-16.30

Yoga della Mente - G. Padovani e Laura Costa, Scuola di Gioia

16.00-17.00

Yoga bimbi con Otto Pesciotto - Valentina Nizardo, Yoga Vivi e Sorridi

16.30-17.30

Lezione di Yoga Ratna: dalla forma al simbolo - Eléonore Grassi

17.30-18.45

Lezione di Ashtanga Yoga: movimento e consapevolezza - Vania Passini

18.30-20.00

Incontro: La Bhagavad Gita, il Manuale di Yoga più antico, seguono Kirtan - Centro Vaikuntha

Domenica 27 giugno 2021

8.30-9.30

Meditazione Connettiamoci al cuore - Valentina Nizaro, Yoga Vivi e Sorridi

9.30-10.30

Movimenti dipinti: cerchio, quadrato triangolo. Yoga e disegno. Per adulti, per bambini e adulti e bambini insieme (congiunti) - G. Padovani e A. Montanari

10.00-11.30

Teoria e pratica del mandala - Tania Martinelli Yoga

11.30-12.30

Strumenti organici per il benessere psicofisico - Rita Girelli

11.30 -12.30

Laboratorio introduttivo di Thai Yoga massage "Ritorno al con-tatto"

Si pratica in due (congiunti) - Alice Giliberti, Alice Yoga

Pomeriggio

15.00-16.00

Lezione di Anusara yoga - "Attitudine, allineamento, azione: le tre A di Anusara Yoga" - Lucia Landi, Dharma Shala ASD

16.00-16.30

"Cos'è la mindfulness. Pratica di meditazione e respiro" - Gaspare Palmieri, Dharma Shala ASD

16.30-17.15

Gli insegnamenti senza tempo della Baghavat Gita - Centro Vaikuntha

16.30-17.15

Lezione di AcroYoga in Famiglia! - Alice Giliberti, Alice Yoga

Per adulti e bambini insieme (congiunti)

17.15-18.15

Yoga integrale e mantra per un benessere completo - Federica Gorni, Mantra Yoga Centre

18.30-19.30

Bagno di suoni - Matteo Gelatti

19.30-20.00

Kirtan di celebrazione a cura del Centro Vaikuntha

Troverai il vegan food truck di **L'Alternativa Vegan** con le sue coccole per il palato. Porta il tuo tappetino oppure scegli tra quelli proposti da **Karam Khand yoga shop Bologna** che troverai a Villa Sorra.

