

## 4 GIUGNO BORGO DI BARD

### PIAZZA DON NAVILLOD – MUNICIPIO

- Ore 10.00 Iniziamo tutti insieme, un momento di introspezione per raggiungere il nostro centro del cuore – Irene Viglia Atton
- Ore 11.00 Prima rappresentazione teatrale della pièce “ Napoléon B. : più forte di quel Forte” a cura di Ronni Bessi e Chiara Luciani di “Utopie Concrete”  
Presentazione del Livret de la Mémoire “ Napoléon B. : più forte di quel Forte”

### SALA MONTE BIANCO – MUNICIPIO

- Ore 11.00 – 13.00 Ram Rattan Singh YOGA e SALUTE seminario aperto a tutti  
“ Il respiro il grande guaritore (in italiano)
- Ore 15.30 – 17.30 Pandhora Williams YOGA DINAMICO seminario di Yoga Vinyasa per praticanti con un minimo di esperienza

### SALA MONTEROSA – MUNICIPIO

- Ore 11.00 “Vivere Mindfulmente” - Presentazione Mindfulness  
Luisa Paola Dodaro - Silvia Grasso
- Ore 12.00 “Coltivare BENE per mangiare SANO”  
Giampiero Gauna – Azienda Agricola “Isola Larga” – Bollengo
- Ore 13.00 “Come raggiungere il benessere con gli alimenti giusti e l’approccio corretto: alimentazione antiinfiammatoria e mindful eating”  
Gaia Raia - Silvia Grasso - Luisa Paola Dodaro
- Ore 14.30 Andrea Alborno e Massimiliano Frau “Cosa è Yoga? ” una chiacchierata fra insegnanti
- Ore 15.30 Monica De Montis “Non solo vegan. Ricette etiche e gustose” edizioni END
- Ore 16.30 Michele Peyrani “21 passi con l’arcangelo Gabriele” Ed. Cerchio della luna

### SALA MONTE CERVINO

- Ore 12.00 “Metabolic Balance – Il programma metabolico per migliorare lo stato di salute, risolvere i problemi di peso e aumentare la vitalità - Bettina Henn – Naturopata
- Ore 13.00 “ Come crescere tuo figlio felice rispettando la sua natura”  
I tre elementi fondamentali della Crescita Felice -Barbara Di Gisi - Naturopata
- Ore 14.00 “Vivere Mindfulmente - Presentazione Mindfulness  
Luisa Paola Dodaro - Silvia Grasso
- Ore 15.00 “La dermoriflessologia – Il metodo Calligaris” - Dario Ossola  
– Sfera Coach- Insegnante certificato Theta Healing – Dermoriflessologo
- Ore 16.00 “Come raggiungere il benessere con gli alimenti giusti e l’approccio corretto: alimentazione antiinfiammatoria e mindful eating”  
Gaia Raia - Silvia Grasso - Luisa Paola Dodaro

### PIAZZA DON NAVILLOD – MUNICIPIO

- Chiusura della giornata
- Ore 19.00 Accensione rituale del Fuoco Sacro a cura di Artis e Nadia Savoini  
Concerto Rituale di campane di cristallo e voce a cura di Isabella Cambiganu.

# YOGA FESTIVAL VALLE D'AOSTA

## 4 GIUGNO FORTE DI BARD

### SALA ARCHI CANDIDI

- Ore 10.30 – 12.30 Pandhora Williams YOGA DINAMICO  
seminario di Yoga Vinyasa per praticanti con un minimo di esperienza
- Ore 15.30 – 17.30 Ram Rattan Singh YOGA e SALUTE  
seminario aperto a tutti sul respiro il grande guaritore (in italiano)

### PIAZZA D'ARMI (IN CASO DI MALTEMPO SALA OLIVERO) YOGA FREE CLASSES

- Ore 10.30 – 11.15 Studio Iyengar Yoga - Iyengar Yoga:  
Dal Corpo alla Coscienza di sé attraversi i Sensi e la Parola
- Ore 11.20 – 12.05 Associazione Pratima – Lo Yoga delle Origini – Andrea Alborno
- Ore 12.10 – 12.55 Roberto Padovano Surajdev – Lo Yoga che unisce
- Ore 14.15 – 15 Istituto Heartfulness Italia – Esperienza Heartful – R. Montagnoli
- Ore 15.05 – 15.50 Ass. Culturale Diwali – Ritorniamo all’essenza – B. Cugnach
- Ore 15.55 – 16.40 Yoga Monte Rosa – Lo Yoga dei 5 elementi – C. Favre
- Ore 16.45 – 17.30 – Yoga Union - Vinyasa first chakra flow
- Ore 17.35 – 18.20 – Happy practice – Hipsopening – L. Santamaria

### SCUDERIE – ( IN CASO DI MALTEMPO SALA CAMPANILE ) YOGA BIMBI

- Ore 10.30 – 11.15 Yoga per arrampicata (adulti)
- Ore 11.30 – 12.15 Favole yoga – Ascoltare non solo con le orecchie (dai 3 agli 11 anni)
- Ore 13.00 – 14.00 Consulenza yoga per adulti e bambini (15’ circa per sessione)
- Ore 14.00 – 14.30 Vita stressante??? Yoga a 3 giga (da 11 a 16 anni)
- Ore 15.00 – 15.45 Fare ed essere un mandala (dai 3 a 11 anni)
- Ore 16.15 – 17.00 Il Gyoco yoga – sessione di yoga propedeutico (dai 6 ai 9 anni)
- Ore 17.15 – 18.00 Yoga genitore e figli (dai 3 ai 14 anni, con i genitori)

Presidio continuo dello spazio con minidimostrazioni di Thai Yoga Massage negli eventuali tempi liberi



**Valle d'Aosta**  
CONVENTION & VISITORS BUREAU

  
Forte di Bard  
valle d'aosta

  
YOGA FESTIVAL®

