

4 GIUGNO BORGIO 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 VALLED'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 attraverso 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 - Vyniasa first chackra 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

