

**2 0 2 0  
Y O G A  
MOUNTAIN  
DAYS  
V A L L E  
D' A O S T A**

# **RESPIRIAMO NELLA GIOIA**

3 GIORNATE DI PRATICA DI YOGA, CAMMINATE MEDITATIVE, SUMMER CAMP PER I BIMBI, MEDITAZIONI, PRANZI SOLIDALI E INCONTRI CULTURALI E MUSICALI. UN MOMENTO DI SERENITÀ, LA POSSIBILITÀ DI RILASSARSI E DI STARE ALL'ARIA APERTA NELLA NATURA E NELLA CULTURA IN TUTTA SICUREZZA.

## **21 GIUGNO**

**FORTE DI BARD - BARD - 09.30 - 18.30**

**9.30 – 10.00** Passeggiata meditativa dalla chiesa del borgo di Bard salendo alla fortezza sino in Piazza di Gola a cura di Marzia Mosca (30')

**10.30 – 16.30** Free classes di Yoga, Piazza d'Armi e sala Archi Candidi

**11.00 – 13.00 14.00 - 16.30** Laboratorio creativo per bambini

**14.00 – 14.30** Passeggiata meditativa da Piazza di Gola della fortezza scendendo sino alla chiesa del borgo a cura di Marzia Mosca (30')

**14.30 – 15.00** Passeggiata meditativa dalla chiesa del borgo di Bard salendo sino a Piazza di Gola della fortezza, a cura di Marzia Mosca (30')

**15.30 – 16.30** Nell'ambito di "Forte di Bard Incontri", il fotografo Olivier Föllmi illustrerà gli scatti dei paesaggi da lui immortalati nel libro "Ritorno in Tibet – Un pellegrinaggio al Monte Kailash,"

**17.00 – 18.00** Chiusura della giornata con meditazione musicale e fuoco sacro a cura dell'Associazione Agrou

### **FORTE DI BARD INCONTRI**

**OLIVIER FÖLLMI**

"Ritorno in Tibet. Un pellegrinaggio al Monte Kailash"  
15.30 – 16.30

prenotazioni@fortedibard.it -  
0125.833818 – www.fortedibard.it

**INFO E PRENOTAZIONI :  
PRENOTAZIONI@FORTEDIBARD.IT -  
0125/833818**

La tariffa unica obbligatoria di 3,00 euro valida per l'ingresso al complesso monumentale da diritto alla partecipazione a tutte le attività previste in programma. Il biglietto di ingresso agli spazi espositivi include l'accesso al complesso monumentale

I programmi potrebbero subire delle variazioni per cui consultate sempre il sito:  
<https://www.fortedibard.it/>  
<https://www.facebook.com/fortedibard/>  
[https://www.instagram.com/forte\\_di\\_bard/](https://www.instagram.com/forte_di_bard/)  
<https://twitter.com/fortedibard>



Office Régional  
du Tourisme  
Ufficio Regionale  
del Turismo

COURMAYEUR  
MONT BLANC

Forte di Bard



MonterosaSPA

Yoga@Monterosa

l'Africcia

### **INFO E PRENOTAZIONI**

**infovdayoga@gmail.com**  
**ERICA MOTTA: 320/8737666**  
**ADRIANA GARIN: 320/9436571**  
**BETTA FRERA: 335/6953385**  
**GIOVANNA CUCCIERI: 349/1320440**

**TUTTE LE ATTIVITÀ SONO SU PRENOTAZIONE.  
OBBLIGATORIO PROPRIO TAPPETINO E MASCHERINA**

Tutte le attività saranno praticate in ottemperanza alle norme di sicurezza dell'ultimo DPCM emanato dal Governo italiano.

Insegnamento dello yoga attività professionale disciplinata ai sensi della legge 14 Gennaio 2013 n. 4

**Seguiteci su  
FACEBOOK VDA YOGA**