

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 dà 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://twitter.com/fortedibard>

INFO E PRENOTAZIONI

infovdayoga@gmail.com

ERICA MOTTA: 320/8737666

ADRIANA GARIN: 320/9436571

BETTA FRERA: 335/6953385

GIOVANNA CUCCHIERI: 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