

2020 YOGA MOUNTAIN DAYS VALLE D'AOSTA

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 illustra gli scatti dei paesaggi da lui immortalati nel libro "Ritorno in Tibet - Un pellegrinaggio al Monte Kailash" 12

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

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.

28 GIUGNO

COURMAYEUR -
PARCO BOLLINO
10.00 - 18.00

9.30 Ritrovo e registrazione dei partecipanti

10.00 - 16.00 Free classes di Yoga

10.00 - 12.00 / 14.30 - 17.00 Summer Camp per i bimbi al Parco Giochi a cura di Chiara Benso

16.30 Chiusura della giornata Meditazione musicale (Didgeridoo e fisarmonica) a cura di Alexander Noussan e Cesare Marguerettaz

Info e prenotazioni:
info@courmayeurmontblanc.it - 0165 841612
<https://www.facebook.com/CourmayeurMontB/>
<https://www.instagram.com/courmayeurmontblanc/?hl=it>
<https://www.youtube.com/channel/UCLWXCK9CVpmirhuL2PkQDHW>

In caso di maltempo la giornata si svolgerà al Courmayeur Sport Centre - Strada Dolonne 1

5 LUGLIO

CHAMPOLUC - PIAN VILLY
10.00 - 19.30

9.00 - 9.30: Ritrovo ingresso Pian Villy/ MonterosaSPA - ISCRIZIONI

9.30 - 10.00: Meditazione di apertura con Joo Teoh

10.15 - 13.00: Trekking Yoga - Marzia Mosca

10.00 - 10.45 Pratica di apertura - Silvia Finaurini

11.00 - 13.00 Centered Yoga - Roberto Vitale

13.00 - 14.30 Pausa pranzo

14.00 - 15.45: Kundalini Yoga - Betta Frera

16.00 - 18.00: Freedom Dance - DJ Yatu e Corinne Favre

18.00 - 19.00: Pratica di chiusura: Le energie di cuore accompagnate dalle campane tibetane - Martina Merlet e Lara Dulicchio

19.00 - 19.30: Momento di conclusione e condivisione

Per informazioni e prenotazioni :
Martina Merlet 347 0006711
Corinne Favre 349 2234599

Per eventuali variazioni dell'ultima ora consultate sempre www.yogamonterosa.com

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