

	SABATO		DOMENICA	
	RADHARANI SHALA	RAMA MANDIR	RADHARANI SHALA	RAMA MANDIR
9.00-9:45	Anna Lodigiani “Sono parte del Tutto.” Pratica dolce di asana e meditazione per scoprire che non c'è separazione tra il nostro Essere e il mondo in cui siamo immersi, tra il dentro ed il fuori. INTENSITA' 1	Marina Presotto “Io voglio lo Posso.” Pratica per imparare ad usare il proprio potere personale e trovare la forza interiore. INTENSITA' 2		
10-10:45	Laura Albertelli “I movimenti dell'acqua.” Pratica in vinyasa I NTENSITA' 2	Raffaella Serra “La dolce danza del tuo cuore.” Pratica di livello medio per riscoprire lo stazione del nostro cuore e le sue immense potenzialità. Stimolante ed euforizzante. INTENSITÀ 2	Stefania Cartasegna “Meditazione Kundalini di Osho” per aiutare a far fluire l'energia vitale, uscire dalla testa ed entrare nel cuore.“ IINTENSITA' 2	Lorella Volpone “Yoga mamme in dolce attesa “ INTENSITA' 1
11:00-11:45	Dolores Dellai “Meditazione per il riequilibrio dei chakra “ INTENSITA' 1	Giovanna Amigoni “L'automassaggio con la pallina” con Giovanna Amigoni INTENSITA' 1	Katia Moro “L'abbandono al Divino,” pratica di livello intermedio medio. Ogni cosa che ci succede è giusta per noi. Adatta principianti INTENSITA' 1	Carolina Daniele “Far Fluire le Emozioni per liberarci dei blocchi emotivi.” Pratica in Vinyasa. Adatta ai principianti” INTENSITA' 1

	SABATO		DOMENICA	
	RADHARANI SHALA	RAMA MANDIR	RADHARANI SHALA	RAMA MANDIR
12:00-12:45	Ivana Wosner: “Introduzione al II Reiki e piccola meditazione buddista” INTENSITA' 1	Eva Novakova “Yoga fit. Risveglio energizzante. Una classe divertente e focalizzata sul fisico, migliorare la flessibilità, costruire forza, ammorbidire il cuore e trovare la pace in connessione con un posto profondo in te.” INTENSITA' 3	Laura Albertelli “Yoga e mal di schiena, come alleviare le tensioni con lo Yoga.” INTENSITA 1	Fiorenza Gazziero “La forza che vive dentro me” livello intermedio pratica asana e pranayama INTENSITA' 2
13:00-15:00	YOGA LUNCH	YOGA LUNCH	YOGA LUNCH	YOGA LUNCH
15:00-15:45	MANTRA TIME	Laboratori per bambini Yoga Baby	MANTRA TIME	Yoga Baby
16:00-17.00	Davide Rozzoni “Potenziare in funzionamento del cervello con la tecnologia hemi sync” INTENSITA' 1	Lorella Volpone: “Giochiamo con lo Yoga. Yoga per tutte le età per conoscere lo Yoga giocando.” INTENSITA' 1	Laura Albertelli “Riequilibrio energetico con gli oli essenziali” INTENSITA' 1	Serenella Colaiuda: “L'Amore verso se stessi. Pratica per ritrovarsi” INTENSITA' 1

AREA BENESSERE:

Massaggio terapeutico di 20 minuti. Giovanna Amigoni. SU PRENOTAZIONE

Trattamenti Reiki Donato e Ivana Wosner. SU PRENOTAZIONE

Tecnica Sukyo Mahikari di trasmissione di luce, un dono, un gesto d'. Che infonde energia vitale purificatrice alle cellule che rigenera all'unisono spirito mente e corpo fisico. Stefania Banfi e Marco Malinverni SU PRENOTAZIONE