

PROGRAMMA YOGA FESTIVAL VILLA SORRA 2022

La non dualità

*Il Festival Yoga a Villa Sorra quest'anno sviluppa il tema della **non dualità**.*

Questo concetto filosofico che si trova espresso nell'Advaita Vedanta, attraversa molte culture e religioni.

Si tratta di un tema che abbiamo scelto di recuperare e praticare in questi tempi di conflitti e divisioni, per ricordarci -a cominciare dal tempo della pratica- che non c'è separazione.

Gli insegnanti e gli operatori che ci guideranno in queste due giornate hanno accolto il tema con grande entusiasmo e vi porteranno a farne esperienza in differenti modi, attraverso le lezioni di yoga, le meditazioni e le pratiche che vi proporranno, affinché torniamo a sentire che tutto è uno e che, nel rispetto delle nostre diversità, siamo parte di quel tutto.

Sabato 25 giugno 2022

Mattino

8.00-9.00

Lezione di Yoga del risveglio **Il corpo, il cosmo** con Giorgia Padovani

9.00-10.30

Lezione di Yoga Kundalini **Dualità: limite o risorsa?** con Sohan Atma Singh

10.15-11.15

Lezione di Hatha yoga **Il respiro del Sole e della Luna** con Giulia Joia Rizzo

11.00-12.00

Conferenza **Yoga e disabilità**, scopriamo un nuovo mondo con Tania Martinelli

Pomeriggio

16.00-17.00

Lezione di Anusara yoga

Fluire nella grazia La filosofia tantrica non dualista a sostegno della pratica con Lucia Landi, *Dharma Shala ASD Modena*

Pratiche dedicate ai bambini

15.45-16.30

Lezione di Yoga bimbi **Saluto al sole e all'estate** con Valentina Nizardo, Yoga Vivi e Sorridi

16.30-17.15

Laboratorio di Yoga e disegno

Movimenti dipinti con G. Padovani e A. Montanari, Valigie Leggere APS

17.00-17.45

Pratica di mindfulness ***Radicamento e respiro*** con Gaspare Palmieri, *Dharma Shala ASD Modena*

17.15-18.15

Lezione di Yoga tibetano ***Il concetto della non dualità nella medicina tibetana*** con Patti Regnante

18.00-19.00

Presentazione ***Cosmesi vegana, cos'è e cosa fa di diverso*** con Tania Martinelli

Espositori presenti nella giornata di sabato 25:

Valigie leggere Aps

Kharam Khand Yoga Shop, Bologna

Manufatti di geometria sacra, Gir Productions

L'erbe dei boschi, erboristeria naturale, Frassinoro

Cosmesi naturale, Tania Martinelli

Trattamenti Egizio Esseni, Giulia Manfredini

Ku Nye massaggi tibetani, Patti Regnante

Artigianato etnico antico e abbigliamento etico e sostenibile, The preciouses gallery

Pittura intuitiva di gruppo e individuale con Claudio Dagezio

E' presente Namà gustoso benessere con cibi vegetariani e vegani

Domenica 26 giugno 2022

Mattino

8.30-9.30

Meditazione ***Oltre la mente non duale: unione degli opposti*** con Valentina Nizardo

9.30-10.30

Lezione di Anukalana Yoga ***Tutto è uno. Apriamo il cuore e fluiamo nel suo campo*** con Valentina Nizardo

10.30-11.30

Lezione di Hatha slow flow ***Accettare per cambiare*** con Azzurra De Luca

11.30-12.30

Lezione di Yoga Kundalini ***Io Sono, Creazione. Sentire il proprio centro per creare una realtà coerente e armonica*** con Monica Taddia

12.15 -13.15

Lezione di Hatha yoga ***Riscoprire l'eccezionalità dell'equilibrio*** con Giulia Joia Rizzo

Pomeriggio

15.30-16.30

Conferenza ***Biologia, yoga e trascendenza*** con Raoul Bonini

16.00-17.00

Lezione di Hatha Yoga ***Le sfumature del respiro*** con Giuliana Gasparini

16.30-17.30

Incontro di storie, poesia, musica 432Hz ***Storie e note di unione*** con Chiara Manzini e Luca Marzi

17.15-19.15

Laboratorio di Yoga ashtanga e Arteterapia ***La non dualità necessita della polarità*** con Elisabetta Lugari e Riccardo Gherardi, *Dharma Shala ASD Modena*

19.00-20.00

Incontro ***L'inconscio per amico*** con Claudia Carletti

20.00-20.30

Bagno di suoni con Monica Taddia

Espositori presenti nella giornata di domenica 26:

Valigie leggere Aps

Kharam Khand Yoga Shop, Bologna

Manufatti di geometria sacra, Gir Productions

Cosmesi naturale, Tania Martinelli

Ipnosi in Theta e ipnosi regressiva, Claudia Carletti

Dipingiamo i suoni della natura, Alessandra Montanari

You & Me, trattamento di incontro tra maschile e femminile, Chiara Manzini e Luca Marzi

Trattamenti con campane armoniche, Monica Holistica

Tarocchi, Giulia Manfredini

Costellazioni familiari con l'acqua, Laura Costa

E' presente Namà gustoso benessere con cibi vegetariani e vegani

Per tutte le info:

www.associazionevaligieleggere.it
eventi@associazionevaligieleggere.it

FB e IG: Valigie Leggere

Whatsapp: 3391715695