12 GIUGNO 2022 - UNITI NELLA GENTILEZZA

9.00- 9.30 ARRIVI E REGISTRAZIONE

9.30 - 10.20 MEDITAZIONE DI APERTURA HEARTFULLNESS

10.30 - 12.00 R. VITALE: CENTERED YOGA

10.30 -11.45 G. SPRECHER: LA COMUNICAZIONE NEL TAIJICHUAN

12.00-13.15 M. DALLA MURA: RESTORATIVE YOGA

14.00 - 16.30 J. TEOH: FACCIAMO AMICIZIA CON IL DRAGO. QI GONG PER CORPO, MENTE E SPIRITO.

14.00 - 15.15 M. HERERA: VINYASA YOGA

15.30-16.45 P. SAMBARINO: BIODINAMICA CRANIOSACRALE

15.30 - 16.45 A.NOUSSAN E S. FINAURINI: YOGA ARMONICO NEL SUONO

17.00 - 18.15 OM DANCE CON DJ YATU E C. FAVRE

18.15 - 19.00 MEDITAZIONE DI CHIUSURA HEARTFULNESS

DURANTE LA GIORNATA SARÀ POSSIBILE PRENOTARE UN TRATTAMENTO INDIVIDUALE CON LE CAMPANE TIBETANE DI **LARA DULICCHIO** E UN CONSULTO CON **DEDA ALIBERTI** SULL'EVOLUZIONE DEL TUO PERCORSO YOGICO.



GIORNATA DI APPROFONDIMENTI

PRATICA SINGOLA: 25 EURO (SOCI THE HUB 20 EURO)
SEMINARI: 35 EURO (SOCI THE HUB 30 EURO)
PASS INTERA GIORNATA: 95 EURO (SOCI THE HUB 85 EURO)

YOGATMONTEROSA@GMAIL.COM
WWW.YOGAMONTEROSA.COM

Tutte le attività si svolgeranno in ottemperanza all'ultimo DPCM promulgato dal Governo italiano, rispettando tutte le norme necessarie a garantire la salvaguardia dei partecipanti siano essi allievi e insegnanti. Insegnamento dello Yoga- Attività professionale disciplinata ai sensi della L.14 gennaio 2013, n.4 (G.U.n.22 del 26.01.2013)