



AL PARCO DEL VALENTINO – FONTANA DEI 12 MESI

Iscriviti gratuitamente

www.youelements.com/community

VENERDI 21 GIUGNO 2019

Ore 6.30-8 Yoga all'alba in Piazza Castello (unico evento in location diversa dal Valentino)

Ore 9-11 Iyengar® Yoga con Barbara Brondi dello Studio Iyengar Yoga di Torino

Il metodo del maestro B.K.S. Iyengar® ci guida nel viaggio della coscienza attraverso lo sviluppo di sensibilità e precisione nell'esecuzione degli asana, l'allineamento e le sequenze

Ore 11-13 Anukalana Yoga con Patrizia Plassio (musica di "Rasty" Hangdrum)

Anukalana è un approccio fluido e naturale, che invita a praticare adattando lo Yoga alla persona, nel rispetto della costituzione fisica e mentale di ciascuno

Ore 13-14 Vinyasa-Tantric Yoga con Alessandro Cravero di Urban Yoga

Un approccio anticonvenzionale che privilegia l'aspetto fisico del corpo, il piano musicale, emotivo e sentimentale rispettando i sedimenti dello yoga

Ore 15-17 Acroyoga con Simone e Sabrina di Acro Flow

La disciplina di coppia che combina yoga, acrobatica e thai massage, sviluppando nei praticanti equilibrio, armonia e fiducia attraverso il movimento del corpo e il contatto con l'altro

Ore 17-18 Acrotherapy con Simone e Sabrina di Acro Flow

Una pratica mirata ad estendere le principali catene muscolari ed ossigenare le articolazioni attraverso torsioni, estensioni e pressioni in sospensione

Ore 17-18 Yoga bimbi con Laura Bruno di Centro Daiva Jyoti

Perché non portare i tuoi bambini? Scopriamo con giochi e storie la pratica dei saluti al sole... Per bambini di 5-10 anni e famiglie

Ore 18-19 Yoga Hatha Flow con Nicoletta Napoli di YOU

Ritrova le tue energie dopo una settimana di impegni: una sequenza di yoga dinamico, introdotta da un momento di meditazione e conclusa con un body scan ispirato alla mindfulness

Ore 19-20 Tantradance con Linda Messerklinger

Movimento e espressione corporea, per rigenerarsi a ritmo di musica, liberare il piacere di ballare, riconnettersi con il proprio corpo e con la gioia di abitarlo

SABATO 22 GIUGNO 2019**Ore 9-10 Meditazione con Ester Bianco**

La meditazione guidata è un particolare tipo di meditazione dove una voce esterna ti guida nel tuo viaggio dentro te stesso

Ore 10-11 Vinyasa-Tantric Yoga con Alessandro Cravero di Urban Yoga

Un approccio anticonvenzionale che privilegia l'aspetto fisico del corpo, il piano musicale, emotivo e sentimentale rispettando i sedimenti dello yoga

Ore 11-12 Yin Yoga con Rossella Manes

In questa pratica profonda, le posizioni sono mantenute a lungo con un sano atteggiamento meditativo. Piace ai neofiti per l'effetto rilassante e agli sportivi per allungare i muscoli

Ore 12-13 Pilates con Rossella Manes

Il pilates migliora la postura eliminando rigidità e tensioni generali, nonché i problemi specifici del rachide, che sono le cause principali di mal di schiena

Ore 13-14 Filosofia Yoga con Sri Vijaya

Seminario sul significato dello yoga, secondo un approccio olistico, condotto dalla studiosa divulgatrice della filosofia vedica indiana

Ore 15-17 Vinyasa Yin & Yang in English con Gaia Agostini

Yin and Yang, meditation and action, are two independent yet complementary energies. This 2 hours session begins with a powerful Vinyasa practice combined with a Yin approach in the second hour

Ore 17-18 Ashtanga Yoga con Giulia Malatesta

Yoga dinamico che conferisce elasticità, forza muscolare, equilibrio, eliminando le tossine attraverso un'intensa sudorazione

Ore 18-19 Yoga Hatha Flow con Nicoletta Napoli di YOU

Ritrova le tue energie dopo una settimana di impegni: una sequenza di yoga dinamico, introdotta da un momento di meditazione e conclusa con un body scan ispirato alla mindfulness

Ore 19-21 Canti, musica, mantra... festa!

Invita i tuoi amici, porta i tuoi strumenti musicali, teli/tappetini, candele, lanterne...e celebra la festa internazionale dello yoga insieme a noi!

L'Associazione Orientale Materie Olistiche Kido offrirà trattamenti shiatsu, reiki, riflessologia plantare, bamboo massage il venerdì dalle 17 alle 20 e il sabato dalle 10 alle 20 circa

**l'evento è GRATUITO. Portare tappetino o telo, abbigliamento comodo. Il programma potrebbe subire variazioni per motivi organizzativi o metereologici che saranno comunicate sul sito www.yoelements.com, per gli eventi pomeridiani/serali è consigliato portare l'antizanzare. Per info 3494997789*