



BRUSSON 30 AGOSTO 2025

RICONOSCERE - RICONOSCERSI

9.00-9.30 ARRIVI E REGISTRAZIONI

9.30-11.00 SHINRIN YOKU: IMMERSIONE IN NATURA E IN SE STESSI - SILVIA FINAURINI

11.15-12.30 RICONOSCERE E RICONOSCERSI PER ACCOGLIERSI IN UNA PRATICA DI HATHA FLOW YOGA CREATIVA E ADATTA A TUTTI - LAURA SANTAMARIA

12.45-13.30 MEDITAZIONE HEARTFULNESS: UN'IMMERSIONE NELLA VIA DELLA SEMPLICITÀ - SONIA GEROSA

13.30-14.30 PAUSA PRANZO

**14.30-15.45 MI AFFIDO ALLA TERRA PER VOLARE:
UN'ESPERIENZA SENSORIALE ATTRAVERSO FREQUENZE SONORE E
MANIPOLAZIONE DELLA CRETA - BIANCA PAVARIN E BEATRICE MONOPOLI**

**16.00-17.15 ESSERE TESTIMONE - LA PRATICA COME OSSERVAZIONE PROFONDA
PER RICONOSCERSI: UNA PRATICA DI VINYASA YOGA - VIRNA BALLERIO**

**17.30-18.30 "SO HAM" UNA PRATICA DI YOGA E QIGONG ACCOMPAGNATA DALLA
MUSICA IN CUI INTEGRARE GLI STIMOLI DELLA GIORNATA E TORNARE INSIEME A
CIÒ CHE SIAMO - MARTINA MERLET E BEATRICE MONOPOLI**

AREA LAGHETTO - IN CASO DI BRUTTO TEMPO SALONE DELLE SCUOLE

EVENTO GRATUITO, POSTI LIMITATI, PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA DA QR CODE

Durante la giornata è possibile prenotare trattamenti individuali di Reiki con Deborah Gallina e Coaching con i tarocchi di Deda Aliberti (a offerta)

YOGATMONTEROSA@GMAIL.COM

