



12 GIUGNO 2022 - UNITI NELLA GENTILEZZA

9.00- 9.30 ARRIVI E REGISTRAZIONE

9.30 - 10.20 MEDITAZIONE HEARTFULNESS

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: AUTOTRATTAMENTO DI CRANIOSACRALE,
SHIATSU E RIFLESSOLOGIA PLANTARE

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 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.



APPROFONDIMENTI ALLO YOGA MOUNTAIN DAY

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

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)

