YOGA MOUNTAIN DAYS VALLE D'AOSTA

"UNITI NELL'UMANITA'"

5-6 GIUGNO 2021

APPUNTAMENTO IN VAL D'AYAS - CHAMPOLUC

PROGRAMMA*

SABATO 5 GIUGNO

17.30 - 18.00	Ingresso all'auditorium seguendo I protocolli per il contenimento dell'emergenza covid-19
18.00 – 19.30	OM DANCE con DJ YATU e CORINNE FAVRE

DOMENICA 6 GIUGNO

<table>
<tr><th>ORARIO</th><th>ALL'INTERNO</th><th colspan="2">ALL'ESTERNO</th></tr>
<tr><td>8.30 – 9.15</td><td colspan="3">ARRIVI E ISCRIZIONI</td></tr>
<tr><td>TUTTA LA GIORNATA</td><td colspan="3">ASSAGGI ARMONICI: trattamenti individuali dimostrativi con le Campane tibetane di Lara Dulicchio</td></tr>
<tr><td>9.20 – 10.00</td><td colspan="3">MEDITAZIONE DI APERTURA FOREST THERAPY con Deda Aliberti</td></tr>
<tr><td>10.15 – 11.45</td><td rowspan="2">QIGONG PER YOGI E YOGINI con Joo Teoh</td><td>THE SOUND OF EARTH: VINYASA YOGA E PERCUSSIONI con Giulia Paoletta e Elisio Fernandes</td><td rowspan="2">TREKKING YOGA con Marzia Mosca</td></tr>
<tr><td>12.00 – 13.15</td><td>AUTOTRATTAMENTO in sinergia di CRANIO SACRALE, SHIATSU E RIFLESSOLOGIA PLANTARE con Paola Sambarino</td></tr>
<tr><td>13.15 – 14.15</td><td colspan="3">PAUSA PRANZO</td></tr>
<tr><td>14.15 – 15.30</td><td>CENTERED YOGA con Roberto Vitale</td><td colspan="2">DARE E RICEVERE: le arti marziali nella sperimentazione di una comunicazione armoniosa con Ghislaine Sprecher</td></tr>
<tr><td>15.45 – 17.00</td><td>KUNDALINI YOGA con Betta Frera</td><td colspan="2">YOGA FLOW con Silvia Finaurini</td></tr>
<tr><td>17.15 – 18.45</td><td colspan="3">RESTORATIVE YOGA con Michele Dalla Mura</td></tr>
</table>

18. 45 – 19.15	MEDITAZIONE DI CHIUSURA FOREST THERAPY con Deda Aliberti

* Il programma potrebbe subire variazioni in base alle condizioni meteo

Tutte le pratiche sono su prenotazione, è necessario portare il proprio tappetino e la propria coperta. La coperta è necessaria per la pratica di restorative yoga.

Le pratiche si svolgono in ottemperanza alle norme del DPCM in vigore.