

10.11.12  
APRILE 2015  
tuttoilgiorno

  
complesso  
SANTA SOFIA  
salerno



città del  
**BÈNESSERE**

## il PROGRAMMA

### VENERDI' 10 APRILE

SANTA SOFIA, ore 9,00

**LABORATORI PER BAMBINI a Città del Benessere** Workshop di Musica - Yoga - Aikido – Mandala

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 17,00

**LEZIONE APERTA DI YOGA E PSICOSOMATICA** curata da Marisa Iuliano del Centro Studi Discipline Olistiche SHEN di Salerno

PALAZZO FRUSCIONE, ore 18,30

**“IL MANDALA E”** Laboratorio di Mandala e seminario condotto da Sofia Celestino.

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 19,00

**LEZIONE APERTA DI HATHA YOGA METODO Y.A.Y** M° Franco Di Domenico del Centro Studi Yoga Salerno.

### SABATO 11 APRILE

SANTA SOFIA, ore 9,00

**LABORATORI PER BAMBINI a Città del Benessere** Workshop di Musica - Yoga - Aikido – Mandala

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 11,00

**LEZIONE DI YOGA PER TUTTI STILE HATHA (metodo Y.A.Y)** M° Gaetano Clemente

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 11,00

**LEZIONE APERTA DI TAI CHI CHUAN/QIGONG** (Itcca-Italia), curata da Ulla Scuccimarra SpazioMA  
Qigong Itcca-Italia, **24 esercizi Taoisti**

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 12,00

**LEZIONE APERTA DI IYENGAR YOGA** curata dagli istruttori Mattia Mautone e Carlo Paraggio del Centro Yoga Trotula de Ruggiero.

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 16,00

**INTRODUZIONE ALLA FILOSOFIA TIBETANA** - Incontro con i Monaci Tibetani

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 17,00

**LEZIONE APERTA DI ASHTANGA YOGA** - M° Marcello Muro

SANTA SOFIA - area YOGA, ore 18,30

**LEZIONE APERTA YOGA HATHA** – M° Rita Cariello del Centro Yoga DEVAYOGA SALERNO

SANTA SOFIA, ore 20,30

**HOMAGE TO TIBET** Offerta di canti dei Monaci Tibetani di Gaden

## **DOMENICA 12 APRILE**

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 10,00

**LEZIONE APERTA DI TAI CHI CHUAN/QIGONG** (Itcca-Italia), curata da Ulla Scuccimarra SpazioMA  
Qigong – Baduanjin/**Otto pezzi di broccato**

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 10,00

**LEZIONE BASE APERTA A TUTTI DI HATHA YOGA** del M° Mario della Corte

SANTA SOFIA – area YOGA, ore 16,30

**MEDITAZIONE CON I MONACI TIBETANI** un efficace metodo per ritrovare serenità e calma mentale, e per migliorare la qualità della nostra vita

SANTA SOFIA - area DEMO, ore 18,00

**LEZIONI APERTE DI AIKIDO e KENDO** con il M° Desiderio del Centro Studi Aikido Kendo di Salerno  
ore 18,00: Lezione di Aikido; ore 19,00: Lezione di Kendo

SANTA SOFIA - Area YOGA, ore 18,30

**LEZIONE APERTA DI YOGA STILE VINYASA FLOW** - M° Rita Cariello del Centro Yoga DEVAYOGA SALERNO

SANTA SOFIA, ore 19,30

**CERIMONIA DELLA DISTRUZIONE DEL MANDALA**

I Monaci tibetani ospiti di Città del Benessere procederanno alla distruzione del Mandala – Sofia Celestino continuerà a farci da guida anche in questa fase finale