

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