

Programma

VENERDI 7

Meditazione Doni Barbagallo 7:30-8:15	Ashtanga Yoga Mysore Roberto Bocchi 7:00-9:00
Pranayama Boris Bazzani 8:15-9:00	
Power Yoga Standing Roberto Bocchi 9:30-10:30	Hot Yoga Therapy Elemento Fuoco Boris Bazzani 9:30-10:30
	Hot Yoga Therapy 1°Serie Hot Yoga School 11:00-12:00
Meditazione Doni Barbagallo 14:00-15:00	
WorkShop Le testimonianze di grandi maestri possono aiutarci a comprendere la giusta azione Roberto Bocchi 15:30-17:00	
Power Yoga Advanced Series Roberto Bocchi 17:30-19:00	Postural Yoga Therapy Restorative Fire Boris Bazzani 17:30-19:00
Meditazione Doni Barbagallo 21:00- 22:00	

SABATO 8

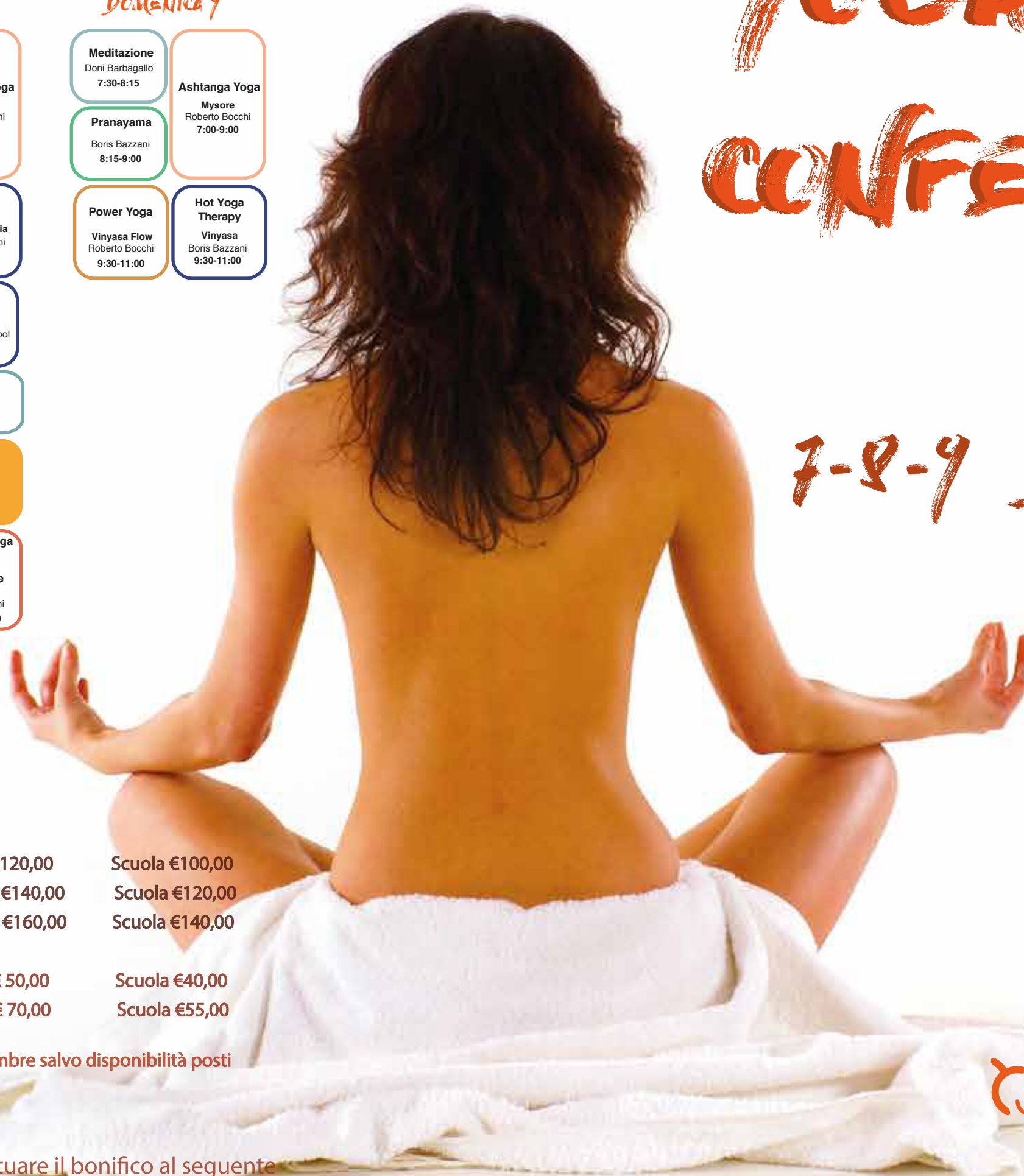
Meditazione Doni Barbagallo 7:30-9:00	Ashtanga Yoga Mysore Roberto Bocchi 7:00-9:00
Pranayama Boris Bazzani 8:15-9:00	
Power Yoga Mix Level Steve Testolin 9:30-10:30	Hot Yoga Therapy Elemento Aria Boris Bazzani 9:30-10:30
	Hot Yoga Therapy 1°Serie Hot Yoga School 11:00-12:00
Meditazione Doni Barbagallo 14:00-15:00	
WorkShop Il viaggio nel cuore fisiologia, emotività, psicologia e Yoga Boris Bazzani/ Enrico Ricci 15:30- 17:00	
Power Yoga Balance Roberto Bocchi 17:30-19:00	Postural Yoga Therapy Restorative Aria Boris Bazzani 17:30-19:00

DOMENICA 9

Meditazione Doni Barbagallo 7:30-8:15	Ashtanga Yoga Mysore Roberto Bocchi 7:00-9:00
Pranayama Boris Bazzani 8:15-9:00	
Power Yoga Vinyasa Flow Roberto Bocchi 9:30-11:00	Hot Yoga Therapy Vinyasa Boris Bazzani 9:30-11:00

YOGA 2018 CONFERENCE

7-8-9 Dicembre



COSTI RITIRO

Prezzo pacchetto dal Venerdì:	Entro il 5 Novembre €120,00	Scuola €100,00
	Entro il 26 Novembre €140,00	Scuola €120,00
	Dopo il 26 Novembre €160,00	Scuola €140,00
Prezzo Giornata singola:	Entro il 5 Novembre € 50,00	Scuola €40,00
	Dopo il 5 Novembre € 70,00	Scuola €55,00
Singola lezione:	Acquistabile dal 19 novembre salvo disponibilità posti	



Yoga Experience

Per partecipare alla Yoga Conference effettuare il bonifico al seguente
 IBAN: IT 55 Y 08852 23600 004010061991 Associazione Yoga Experience

via Jelenia Gora, 4- 48015 Milano Marittima Tel. 3318365600 E-mail: yogaexperience@libero.it

MEDITAZIONE VIPASANA

La meditazione Vipasana è un mezzo per affinare le tue capacità, per rinforzare il tuo potenziale, per elevare la tua mente. Le sessioni di meditazione sono lo strumento che ti accompagnano ogni giorno nella fantastica melodia che suoni e che chiami...VITA

Venerdì 7 Dicembre

ore 7:30 8:15	Meditazione Consapevole	Donatella Barbagallo
ore 14:00 15:00	Meditazione Dinamica	Donatella Barbagallo
ore 21:00 22:00	Meditazione Consapevole	Donatella Barbagallo

Sabato 8 Dicembre

ore 7:30 8:15	Meditazione Consapevole	Donatella Barbagallo
ore 14:00 15:00	Meditazione Dinamica	Donatella Barbagallo

Domenica 9 Dicembre

ore 7:30 8:15	Meditazione Consapevole	Donatella Barbagallo
---------------	-------------------------	----------------------



PRANAYAMA

Se pensi che respirare non sia solo il mezzo per rimanere vivo, se pensi che attraverso il respiro inizia lo scambio tra te e l'universo, tra l'interno e l'esterno, se senti che il respiro rappresenti la capacità di dare e ricevere, di entrare in relazione, di portare le cose all'interno e in profondità, se hai compreso che l'aria ti accarezza e ti avvolge, massaggiandoti dall'interno sei pronto per il Pranayama. Le tecniche di respirazione sono lo strumento che lo Yoga usa per introdurre l'energia nel sistema e poterla mettere a disposizione del corpo, della mente e dell'anima. La pratica richiede attenzione e concentrazione per poter imparare e gestire il respiro consapevole ed il respiro circolare.

Venerdì 7 Dicembre

ore 8:15 9:00	Pranayama	Boris Bazzani
---------------	-----------	---------------

Sabato 8 Dicembre

ore 8:15 9:00	Pranayama	Boris Bazzani
---------------	-----------	---------------

Domenica 9 Dicembre

ore 8:15 9:00	Pranayama	Boris Bazzani
---------------	-----------	---------------



HOT YOGA THERAPY

Fai parte di coloro ai quali l'energia si percepisce anche senza vederla, influenzi gli altri quando sei in mezzo a loro con la tua vitalità, la tua creatività, il tuo carattere, i tuoi silenzi e le tue scelte? Emani la tua presenza senza doverti mettere al centro dell'attenzione, sai lottare per i tuoi principi, perché in loro ti identifichi e sono un'espressione di te? Se la risposta è sì, questo tuo modo di essere richiede energia e la puoi alimentare attivando il tuo corpo con sequenze connesse all'alchimia dei 5 elementi fondamentali. Hot Yoga Therapy è il sistema di sequenze che seguendo i principi della medicina Ajurvedica e gli insegnamenti del Maestro Krisnamachayra rivitalizza il corpo e placa i flussi della mente.

Venerdì 7 Dicembre

ore 09:30 10:30	Elemento Fuoco	Boris Bazzani
ore 11:30 12:30	1°Serie	Hot Yoga School

Sabato 8 Dicembre

ore 09:30 10:30	Elemento Aria	Boris Bazzani
ore 11:30 12:30	1°Serie	Hot Yoga School

Domenica 9 Dicembre

ore 09:30 11:00	Vinyasa	Boris Bazzani
-----------------	---------	---------------



ASHTANGA YOGA

Lo Yoga è una filosofia di vita che ha nel suo potenziale anche quello di creare un corpo e un mente fortemente sani. L'Ashtanga yoga praticato nel suo corretto ordine sequenziale, porta gradualmente chi lo pratica a riscoprire pienamente il proprio potenziale a tutti i livelli di consapevolezza-fisica, psicologica e spirituale. Attraverso questa pratica che unisce una corretta respirazione (ujjay Pranayama), le posture (Asana) e lo sguardo (Drishti), si ottiene un controllo dei sensi ed una più profonda consapevolezza di se stessi.

Venerdì 7 Dicembre

ore 7:00-9:00	Mysore*	Roberto Bocchi
---------------	---------	----------------

Sabato 8 Dicembre

ore 7:00-9:00	Mysore*	Roberto Bocchi
---------------	---------	----------------

Domenica 9 Dicembre

ore 7:00-9:00	Mysore*	Roberto Bocchi
---------------	---------	----------------

*Pratiche riservate a chi conosce la sequenza, previa prenotazione per organizzare la classe.



POWER YOGA

La tua personalità è dinamica e determinata, vai dritto all'obiettivo e sei disposto ad impegnarti, a dedicarti, a sacrificarti perché trovi nobiltà nei tuoi principi, forza nelle tue credenze, rettitudine nel tuo modo di vivere, coerenza nel tuo modo di fare? Sai che le cose che otteniamo attraverso l'impegno valgono il doppio e non ami le scorciatoie? Sei un guerriero della Luce ed hai bisogno di lavorare il tuo corpo e il tuo spirito con un metodo strutturato, che mantenga quell'equilibrio e quella forza di volontà vivida e pronta a qualsiasi sfida? Il Power Yoga è lo Yoga che fa per te e che interpreta, attraverso la precisione nell'esecuzione delle Asana, l'equilibrio tra la forza e la flessibilità, il tuo carattere ed il tuo modo di essere.

Venerdì 7 Dicembre

ore 9:30 10:30	Standing e variazioni	Roberto Bocchi
ore 17:30 19:00	Advanced Series	Roberto Bocchi

Sabato 8 Dicembre

ore 9:30 10:30	Mix Level	Steve Testolin
ore 17:30 19:00	Balance	Roberto Bocchi

Domenica 9 Dicembre

ore 9:30 10:30	Vinyasa Flow	Roberto Bocchi
----------------	--------------	----------------



POSTURAL YOGA THERAPY

La tua personalità è delicata, garbata, senti una profonda armonia con l'universo, ami ciò che è dolce, rispettoso, vivi esperienze profonde che ti mantengono in un mondo quasi magico che chiami mondo parallelo? Ti emozioni e le tue emozioni diventano il motore delle tue scelte, pensi che con il rispetto, con l'educazione, con la tolleranza, con l'empatia si ottiene tutto? Ami senza paura di poter soffrire? La tua personalità ha bisogno di una pratica che mantenga il tuo corpo armonico, fluido, attivo e calmo per poter affrontare con un respiro profondo ciò che la vita ti offre. Il Postural Yoga Therapy è la forma di Yoga che abbina meditazione, Pranayama e Asana, che ti porta in un rapporto profondo e intimo con il tuo corpo e ti permette di scoprire i tuoi demoni, di comprenderli e di affrontarli coltivando il coraggio e l'amore.

Venerdì 7 Dicembre

ore 17:30 19:00	Restorative Fire	Boris Bazzani
-----------------	------------------	---------------

Sabato 8 Dicembre

ore 17:30 19:00	Restorative Aria	Boris Bazzani
-----------------	------------------	---------------



WORKSHOP

Hai bisogno di capire, di comprendere, di portare la ragione nelle cose che fai, vuoi avere una risposta scientifica per tutto? Vuoi sentire che la scienza supporta le cose che stai facendo, che il pensiero logico e razionale ha bisogno di essere nutrito, supportato da dati, statistiche, studi e considerazioni? Vuoi la sicurezza che ciò che fai è corretto perché lo confermano gli studi? I Workshop offrono momenti di riflessione, spunti scientifici per comprendere, per capire, attraverso la mente ed il corpo, che le cose vanno fatte in un certo modo. La teoria e la pratica si completano, per dare profondità all'informazione, per scrivere in maniera indelebile la realtà attraverso l'esperienza.

Venerdì 7 Dicembre

ore 15:30 17:00	Le testimonianze di grandi maestri possono aiutarci a comprendere la giusta azione	Roberto Bocchi
-----------------	--	----------------

Sabato 8 Dicembre

ore 15:30 17:30	Il viaggio nel cuore fisiologia, emotività, psicologia e Yoga	Boris Bazzani/Enrico Ricci
-----------------	---	----------------------------

INFO E PRENOTAZIONI:
3318365600

