

# Programma

Sabato 7

**Postural Yoga  
Therapy  
Vinyasa Chair**  
Boris Bazzani  
7:30 - 8:45

**Ashtanga Yoga  
Mysore**  
Roberto Bocchi  
7:00-9:00

**Power Yoga**  
Steve Testolin  
9:30 - 10:30

**Hot Vinyasa**  
Boris Bazzani  
9:30 - 10:30

**Hot Yoga  
Therapy  
1° Serie**  
Hot Yoga School  
11:00 - 12:00

**WorkShop  
Scienza Medicina Terapia Tradizione**

Dott. Giorgio Noera, Dott. Enrico Ricci,  
Maestro Boris Bazzani e Maestro Roberto Bocchi  
15:30- 17:00

**Power Yoga  
Focus On the  
Breath**  
Roberto Bocchi  
17:30-19:00

**Postural Yoga  
Therapy  
Yoga e Stress**  
Boris Bazzani  
17:30-19:00

Domenica 8

**Postural Yoga  
Therapy  
Vinyasa Chair 1**  
Boris Bazzani  
7:30 - 8:45

**Ashtanga Yoga  
Mysore**  
Roberto Bocchi  
7:00-9:00

**Power Yoga  
Power Mix Level**  
Roberto Bocchi  
9:30 - 10:30

**Hot Vinyasa**  
Boris Bazzani  
9:30 - 10:30

**Hot Yoga  
Therapy  
1° Serie**  
Hot Yoga School  
11:00 - 12:00

**Power Yoga  
Standing Asana  
Technique**  
Roberto Bocchi  
15:00 - 16:30

**Postural Yoga  
Therapy  
Disfunzione del  
tratto cervicale**  
Boris Bazzani  
15:00 - 16:30



**MAESTRI**

Boris Bazzani  
Roberto Bocchi  
Steve Testolin

**DOTTORI**

Giorgio Noera  
Enrico Ricci



**COSTI RITIRO**  
Prezzo pacchetto

Tesserati Praticanti/Atleti\*  
Entro il 10 Novembre €110,00  
Entro il 26 Novembre €130,00  
Dopo il 26 Novembre €150,00

Tesserati Istruttori\*  
Scuola €90,00  
Scuola €110,00  
Scuola €130,00

Prezzo Giornata singola:

Entro il 10 Novembre € 60,00  
Dopo il 10 Novembre € 80,00

Scuola €50,00  
Scuola €70,00

Singola lezione: Acquistabile dal 19 novembre salvo disponibilità posti

\*È obbligatorio essere in regola con il versamento della quota associativa anno 2019

Sede: Golf Hotel Vicenza, Via Carpaneda N°5, 36051 Creazzo(VI)

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

Per prenotazioni hotel - Golf Hotel Vicenza Tel. 0444 1497001

# YOGA 2019 CONFERENCE

7 - 8 dicembre 2019

Tel. 3318365600 E-mail: [yogaexperience@libero.it](mailto:yogaexperience@libero.it)

## POSTURAL YOGA THERAPY

**Vinyasa Chair** Sabato 7 Dicembre ore 7:30 - 8:45 Boris Bazzani

Il metodo Vinyasa utilizza delle concatenazioni di Asana, eseguite sia in maniera dinamica, che statica. Le ultime hanno l'obiettivo di eliminare tensioni fisiche ed emotive del corpo, mentre i Vinyasa permettono all'energia di fluire, liberando il corpo da quei blocchi fisici, strutturali, ortopedici o psico emotivi, che limitano il nostro benessere.

**Yoga e Stress** Sabato 7 Dicembre ore 17:30 - 19:00 Boris Bazzani

Ridurre lo stress attraverso il lavoro combinato del respiro, del mantra e delle Asana, utilizzando sequenze statiche e dinamiche.

La pratica, secondo i principi dell'Ayurveda, diviene un percorso terapeutico, grazie al quale interagiamo con la persona, modificando le reazioni fisiologiche, emotive e comportamentali, ristabilendo quell'equilibrio che chiamiamo benessere.

**Vinyasa Chair 1** Domenica 8 Dicembre ore 7:30 - 8:45 Boris Bazzani

Lo Yoga moderno nasce dagli insegnamenti del Maestro Krisnamacharya che, grazie al suo metodo Vinyoga, ha portato questa conoscenza fino a noi. "Lo Yoga non è per tutti, è per ognuno": questa frase rappresenta e sintetizza il cuore della pratica con l'utilizzo della sedia che, grazie alla dinamica del Vinyasa, permette al corpo di mantenere i corretti allineamenti.

**Disfunzione del Tratto Cervicale** Domenica 8 Dicembre ore 15:00 - 16:30 Boris Bazzani

L'utilizzo dello Smart Phone, dei computer e del Tablet sta generando, a livello mondiale, una sorta di epidemia delle disfunzioni, dei dolori e delle patologie del tratto cervicale. Lo studio approfondito delle Asana, l'utilizzo specifico di alcune posizioni, il supporto offerto da piccoli attrezzi possono aiutare il corpo a ritrovare la corretta funzione del tratto cervicale.

## HOT VINYASA

**Sabato 7 Dicembre 1° Serie ore 11:00 - 12:00 Hot Yoga school**

**Domenica 8 Dicembre 1° Serie ore 11:00 - 12:00 Hot Yoga School**

Una lezione in cui le Asana si concatenano, seguendo un ritmo scandito dal respiro, dalla morbidezza e dalla fluidità dei movimenti. Un metodo antico per affrontare temi moderni, una tecnica senza tempo in cui verrai trasportato in un'esperienza profonda e delicata, attraverso la percezione profonda del corpo ed una piena consapevolezza del se.

## HOT YOGA THERAPY

**Sabato 7 e Domenica 8 Dicembre Hot vinyasa ore 9:30 - 10:30 Boris Bazzani**

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 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 Krisnamacharya, rivitalizza il corpo e placa i flussi della mente.

## ASHTANGA YOGA

**Mysore** Sabato 7 e Domenica 8 Dicembre ore 7:00 - 9:00 Roberto Bocchi

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

Lo Yoga è una filosofia di vita, che ha nel suo potenziale anche quello di creare un corpo ed una mente fortemente sani. L'Ashtanga Yoga, praticato nel suo corretto ordine sequenziale, porta gradualmente 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.

## POWER YOGA

**Power Yoga** Sabato 7 Dicembre ore 9:30 - 10:30 Steve Testolin

Pratica di Yoga dinamico, che presenta una serie di posture "Asana", che vengono concatenate attraverso movimenti di entrata e di uscita, sincronizzati con il respiro. Pratica che sviluppa forza, flessibilità e coordinazione.

**Focus On the Breath** Sabato 7 Dicembre ore 17:30 - 19:00 Roberto Bocchi

Una volta appreso il corretto Vinyasa e la postura, l'attenzione si rivolge al respiro, che si espande aumentando la sua potenzialità e funzione, alla mente, che si stabilizza e al Prana, che si attiva.

**Mix Level** Domenica 8 Dicembre ore 9:30 - 10:30 Roberto Bocchi

La pratica seguirà una sequenza attraverso posture fondamentali ed avanzate, mantenendo il praticante, attento e consapevole a come adattare l'Asana ideale a se stesso.

**Tecnica delle Asana in piedi** Domenica 8 Dicembre ore 15:30 - 16:30 Roberto Bocchi

Ogni Asana è caratterizzata da un processo, da un rituale, da una sequenza di movimenti che la contraddistinguono, al fine di renderla efficace. L'Asana ha un rituale di entrata, uno di mantenimento ed uno di uscita, per tornare ad una postura neutra. Il rituale è un insieme di gesti che compongono il rito che, se eseguiti in maniera corretta, rendono, sia l'esperienza che il risultato, efficaci.

## WORKSHOP

**Scienza Medicina Terapia Tradizionale** Sabato 7 Dicembre ore 15:30 - 17:00 Dott. Giorgio Noera, Dott. Enrico Ricci, Maestro Boris Bazzani, Maestro Roberto Bocchi

Quattro conoscenze: **Scientifiche**, un approccio globale alla pratica dello Yoga dagli sudi scientifici più evoluti - **Mediche**, le conoscenze che possono permetterci di capire dove andrà la tecnologia diagnostica e clinica del futuro, all'approccio medico applicativo sul paziente patologico - **Terapeutiche**, la pratica dello Yoga Terapia come mezzo di guarigione e di prevenzione - **Filosofiche** - l'aspetto più tradizionale della pratica dello Yoga. Un viaggio interattivo tra il futuro ed il passato.