

# Programma

## VENERDI 8

<b>Meditazione</b> Doni Barbagallo 7:30-8:15	<b>Pranayama</b> Boris Bazzani 8:15-9:00	<b>Power Yoga</b> 1°e 2° serie Roberto Bocchi 9:30-10:30	<b>Hot Vinyasa Therapy</b> Elemento Terra Boris Bazzani 9:30-10:30	<b>Meditazione</b> Doni Barbagallo 14:00-15:00	<b>WorkShop</b> Yoga e Guarigione Boris Bazzani/ Enrico Ricci 15:30-17:00	<b>Power Yoga</b> Power yoga e Principianti Roberto Bocchi/ Steve Testolin 17:30-19:00	<b>Postural Yoga Therapy</b> Lo Yoga per la Schiena Boris Bazzani 17:30-19:00
--	--	---	---	--	--	--	--

## SABATO 9

<b>Meditazione</b> Doni Barbagallo 7:30-8:15	<b>Ashtanga Yoga</b> Mysore Roberto Bocchi 7:30-9:00	<b>Pranayama</b> Boris Bazzani 8:15-9:00	<b>Power Yoga</b> 3°e 4° serie Roberto Bocchi 9:30-10:30	<b>Hot Vinyasa Therapy</b> Elemento Acqua Boris Bazzani 9:30-10:30	<b>Meditazione</b> Doni Barbagallo 14:00-15:00	<b>WorkShop</b> Yoga Sutra nel quotidiano Roberto Bocchi 15:30- 17:00	<b>Pratica</b> Destruire un Asana Roberto Bocchi/ Steve Testolin 17:30-19:00	<b>Postural Yoga Therapy</b> Lo Yoga per le Anche Boris Bazzani 17:30-19:00
--	---	--	---	---	--	--	--	--

## DOMENICA 10

<b>Meditazione</b> Doni Barbagallo 7:30-8:15	<b>Ashtanga Yoga</b> Mysore Roberto Bocchi 7:30-9:00	<b>Pranayama</b> Boris Bazzani 8:15-9:00	<b>Power Yoga</b> Improvvisation Roberto Bocchi 9:30-10:30	<b>Hot Vinyasa Therapy</b> Elemento Fuoco Boris Bazzani 9:30-10:30
--	---	--	---	---

# YOGA 2017

# CONFERENCE

8-9-10 Dicembre

Creazzo  
(VI)

## COSTI RITIRO

Prezzo pacchetto dal Venerdì: Entro il 5 Novembre €120,00  
Entro il 26 Novembre €140,00  
Dopo il 26 Novembre €160,00

Scuola €100,00  
Scuola €120,00  
Scuola €140,00

Prezzo Giornata singola: Entro il 5 Novembre € 50,00  
Dopo il 5 Novembre € 70,00

Scuola €40,00  
Scuola €55,00

Prezzo singola lezione: Entro il 5 Novembre €15,00  
Dopo il 5 Novembre €25,00

Sede: Yoga Conference si svolgerà presso il VERGILIUS HOTEL, Via Carpaneda n°5, 36051 Creazzo(VI)

Email: [Commerciale@vergilius.it](mailto:Commerciale@vergilius.it) / [www.vergilius.it](http://www.vergilius.it) Tel 0544.523922



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](mailto:yogaexperience@libero.it)

## MEDITAZIONE VIPASANA

Sei fra coloro che vivono pienamente ogni attimo della loro esistenza? Fai parte di coloro che chiamano le loro esperienze emozioni e le loro sensazioni sono il quotidiano? Hai fatto scelte importanti uscendo dalla tua zona di conforto e dalle tue abitudini? Per te la vita è solo l'attimo che stai vivendo e non ce ne sarà un altro uguale? Essere pronto a nuove avventure ed esperienze richiede disciplina, dedizione, allenamento fisico e mentale. 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 serve per la fantastica melodia che suoni ogni giorno e che chiami ... VITA.

### Venerdì 8 Dicembre

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

### Sabato 9 Dicembre

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

### Domenica 10 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 8 Dicembre

ore 8:15 9:00 Respiro Consapevole Boris Bazzani

### Sabato 9 Dicembre

ore 8:15 9:00 Respiro Consapevole Boris Bazzani

### Domenica 10 Dicembre

ore 8:15 9:00 Respiro Circolare Boris Bazzani

## HOT VINYASA 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 Vinyasa Therapy è il sistema di sequenze che seguendo i principi della medicina Ajurvedica e gli insegnamenti del Maestro Krishnamacharya rivitalizza il corpo e placa i flussi della mente.

### Venerdì 8 Dicembre

ore 9:30 10:30 Elemento Terra Boris Bazzani

### Sabato 9 Dicembre

ore 9:30 10:30 Elemento Acqua Boris Bazzani

### Domenica 10 Dicembre

ore 9:30 10:30 Elemento Fuoco 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.

### Sabato 9 Dicembre

ore 7:30-9:00 Mysore Roberto Bocchi

### Domenica 10 Dicembre

ore 7:30-9:00 Mysore Roberto Bocchi

## 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 8 Dicembre

ore 9:30 10:30 Power Yoga 1° e 2° Serie Roberto Bocchi  
ore 17:30 19:00 Power Yoga e Principianti Roberto Bocchi

### Sabato 9 Dicembre

ore 9:30 10:30 Power Yoga 3° e 4° Serie Roberto Bocchi  
ore 17:30 19:00 Destrutturare un Asana Roberto Bocchi

### Domenica 10 Dicembre

ore 9:30 10:30 Power Yoga Improvisation 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 8 Dicembre

ore 17:30 19:00 Yoga e Schiena Boris Bazzani

### Sabato 9 Dicembre

ore 17:30 19:00 Yoga e Anche 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 Work shop 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 8 Dicembre

ore 15:30 17:00 Yoga e Guarigione Boris Bazzani/Enrico Ricci

### Sabato 9 Dicembre

ore 15:30 17:30 Yoga Sutra Nel quotidiano Roberto Bocchi



INFO E PRENOTAZIONI:  
3318365600

Yoga Experience