

Programma

Sabato

- 9:00** | Cerimonia di apertura
Colazione di benvenuto fino ad inizio attività
- 9:30** | Vinyasa Flow con Daniele Perruzza
- 10:45** | Feldenkrais - Giorgio Cozzolino
Consapevolezza attraverso il movimento
- 11:00** | Calmi e attenti come ranocchie
Meditazioni mindfulness e Mandala "Per bambini/e"
Dott. ssa Roberta Tommasi
- 12:00** | Laboratorio di Aromaterapia esperienziale
Jhasmine Venturini
- 14:00** | Cerimonia del Cacao
Canti e Danza Tribale con Pamela e Giulio
- 15:30** | Biodanza
con Giulio Simone
- 17:00** | Agopuntura: Le origini della scienza
Dott. Antonio Alfidi
- 18:15** | Il teatro dell'anima - Dott. ssa Roberta Tommasi
e Dott. ssa Giulia Leonelli
- 19:30** | Bagno di Suono con Pamela e Giulio
- 20:30** | Brindisi di chiusura giornata

- 9:00** | Accoglienza - Colazione di benvenuto fino ad inizio attività
- 9:30** | Risveglio Sonoro dei Chakra - Yoga olistico
con musica dal vivo e bagno di suono con Pamela e Giulio
- 11:00** | Costellazioni Familiari - Daniela Sbarigia
- 11:00** | Il nostro corpo ci parla
Dott.ssa Luana Bianchi - Kinesiologia applicata
- 11:30** | Il Giardino segreto - Meditazione mindfulness per bambini/e
Impariamo a fare una pausa e a riconoscere le emozioni.
Dott.ssa Roberta Tommasi.
- 12:00** | Alimentazione e malattie autoimmuni
Dott.ssa Valentina Chicarella
- 14:00** | Concerto mantra - Con Pamela e Giulio
- 15:15** | Stare bene, equilibrio di corpo, mente e anima
Dott.ssa Giulia Leonelli
- 16:30** | Hata Raja Yoga - Consapevolezza del corpo e sviluppo
di un sentire più profondo. Maura di Bartolo
- 17:45** | Di cosa parliamo quando parliamo di mindfulness
Dott.ssa Roberta Tommasi
- 19:00** | L'esercizio terapeutico - La terapia manuale a supporto
del benessere psicofisico". Dott. ssa Miriam Manfreda
- 20:00** | Brindisi di chiusura, ringraziamenti e saluti

Domenica