

YOGGA



FESTIVAL MILANO NEWS

12|13|14 OTTOBRE 2012

Superstudio Più - Milano

7 ANNI INSIEME

ORARI E PROGRAMMA

BIOGRAFIE

COSA SCOPRIRE AL MYF

PRATICARE

MEDITARE

ASCOLTARE

CONOSCERE

LEGGERE

VEDERE

CONDIVIDERE

MANGIARE

DANZARE

MASSAGGIARE

STARE BENE

SOGNARE

we share!

YogaFestival Milano è prodotto dall'Associazione T.A.O. Con Giulia Borioli, presidente, hanno collaborato: Sabrina Grifeo, Massimo Maggioni, Isabella Nicky Plantamura, Aurora Splendore. Grafica Rosaria D'Aiotti, Davide Monguzzi per OM Creative Studio.

Un grazie di cuore a tutto lo STAFF e ai volontari che non ci hanno mai fatto mancare affetto, energia, partecipazione. Grazie a Convivium Banqueting e ad Archè Allestimenti per la collaborazione. Un ringraziamento speciale a SUPERSTUDIO PIU' e a tutto il suo staff.

Ufficio Stampa
Studio Press: Gabriella Manerba
Via Sibari, 15/a - 20141 Milano
Tel. 02 58102432 - Fax 02 58100222
www.prestudio.com

YogaFestival® è una produzione Associazione Culturale T.A.O. - Milano. L'Associazione ha come scopo la diffusione dello Yoga e la conoscenza dei suoi valori attraverso i festival e gli eventi che produce. Tutti i diritti sono riservati.

Associazione Culturale T.A.O.
Sede legale Via Valparaiso, 1 - 20144 Milano
Sede operativa Via Tortona 27
c/o Superstudio Più - 20144 Milano
Tel. +39 02 42250181
cell. +39 342 6968229
www.yogafestival.it

Stampa Grafica Bierre - Missaglia (LC)

La Direzione non si assume responsabilità per eventuali cambiamenti nel programma.

IN ARMONIA CON LA PROPRIA FEMMINILITÀ

Yoga nel femminile. Si parla di questo, dell'armonia della donna nel proprio corpo, di coscienza dei comportamenti, di modi naturali del vivere e del rispetto dell'ambiente, con due esperte a confronto: **Bo Forbes**, psicologa e insegnante di Yoga Restorativo, e **Roberta Raffelli** ginecologa. Organizzato da **Organyc**, già partner del festival, è un incontro importante che fa il punto sull'essere donna, oggi.

Sabato dalle 16.15 alle 17.15
sala Conferenze

2012: settimo anno e nessuna crisi!

Importante appuntamento, questo che arriva, per Milano YogaFestival: la settima edizione, sette anni insieme per costruire un evento dedicato allo Yoga e altro, con la qualità e l'organizzazione di altri festival internazionali. A Milano abbiamo fatto molta strada: dalla unica piccola sala della prima edizione dove pochi coraggiosi partecipanti venivano a curiosare animati dalla voglia di condividere la conoscenza e le esperienze, siamo arrivati a spazi grandi, programma articolato, organizzazione ferrea, ma atmosfera "intima" dove la grande comunità Yoga italiana si ritrova e si riconosce. Dice **Antonio Nuzzo** "Il festival è uno spazio e anche un'occasione dove si incontrano i Maestri di Yoga più conosciuti del momento e che provengono da ogni parte. Tutte le epoche sono caratterizzate da un certo numero di interpreti dello Yoga e oggi c'è il festival, che ha saputo farli arrivare tutti insieme in un unico periodo e in un unico luogo. Questi interpreti arrivano da diversi parti e portano chi un messaggio più tradizionale e chi più moderno, a volte anche stravagante, ma sicuramente sanno interpretare i bisogni dell'uomo di oggi e trovare il modo di dirigerli verso una ricerca la cui origine si perde nella notte dei tempi e che si applica ad ogni tipologia di persone dai più giovani ai più anziani." Senza pregiudizi, nel rispetto della qualità e della tradizione.



Al Festival We Share!

Condividiamo! È quasi un grido il tema che abbiamo scelto per il festival di Milano 2012. Alla vigilia di questo cambio epocale e rapidissimo di valori e prospettive la cosa buona che resta da fare è: condividere. Quello che sappiamo e abbiamo, mettiamolo in comune con gli altri. L'incontro che più simboleggia il nostro spirito è per domenica pomeriggio con l'antropologo americano **Jeremy Narby**, conosciuto per la sua profonda conoscenza delle culture sciamaniche andine, e il prof. **Antonio Marazzi**, professore all'Università di Padova e antropologo di fama, da una vita dedito allo studio delle culture orientali. Ci aspetta un momento di autentico "sharing"! **Sabato ore 17.30 sala Conferenze**

CHIEDI L'ATTESTATO

Insegnanti e praticanti avanzati facciano attenzione: il festival riserva il venerdì a corsi intensivi di 3 ore a cui viene rilasciato, direttamente dalla scuola dell'insegnante, un attestato che arricchisce il curriculum e consente nuove esperienze. **Dona Holleman, Antonio Nuzzo, Lisetta Landoni, Andrea Boni, Carlos Fiel, Cleli Tedeschi** e il presidente di Light on Yoga **David Meloni** sono gli insegnanti del venerdì: di vastissima esperienza, rinforzano la preparazione di chi pensa allo Yoga come a una continua ricerca.

Venerdì dalle 10 sala 1, sala 2 e sala 3

LE PAROLE CHE INSEGNANO

Conferenze, incontri, presentazioni, sono tante le occasioni per scoprire cose nuove e interessanti anche per chi non fa Yoga. Sabato **Marilyn Albanese**, tra le massime esperte di Sanscrito e Indologia, indaga su ciò che accomuna le varie scuole di Yoga che affasciano da tempo l'Occidente. Al pomeriggio **Jeremy Narby** e **Antonio Marazzi**, antropologi di fama internazionale, il primo esperto di culture andine e il secondo conoscitore profondo di civiltà orientali, dialogano su come culture diverse condividano stessi principi. Bioenergetica, Yoga e Taijiquan a confronto domenica alle 11.30, con **Luciano Marchino, Walter Lorini** e **Lisetta Landoni**, con la conduzione di **Alessandra Callegari**, esperta di bioenergetica.

Tutto quello che devi sapere per vivere bene al Festival

Per la settima volta il popolo dello Yoga italiano si ritrova a Milano YogaFestival 7ª edizione, nei grandi spazi di Superstudio Più, in via Tortona 27.

Un villaggio Yoga che per tre giorni offre una esperienza completa per conoscere o approfondire lo Yoga a tutti i livelli, dai neofiti e semplici curiosi a insegnanti di grande esperienza.

COSA TROVARE AL FESTIVAL. Il festival si compone di: spazi di pratica ovvero le sale ove si svolgono le classi di Yoga, le conferenze e le freeclass, tutte segnalate da appositi stendardi rossi area accoglienza, dove trovare tutte le informazioni che riguardano il programma e i servizi offerti. Area scuole dove incontrare le scuole e i centri di Yoga che offrono corsi e seminari durante l'anno a Milano e dintorni. Area OLIS dove si trovano oltre 30 discipline olistiche (che guardano alla persona come un "tutto") da conoscere e seguire per una buona prevenzione. Spazio bimbi perché i piccoli si avvicinino allo Yoga in forma di gioco e diventino adulti consapevoli. Spazi ristoro ovvero il ristorante vegetariano, la centrifugheria solidale, lo spazio del the.

INGRESSO È da via Tortona 27bis: all'ingresso chi non l'avesse può

richiedere la tessera annuale 2012 (resta valida fino al 31 marzo 2013) necessaria per entrare. Il festival è una manifestazione esclusiva per i soci di YogaFestival. La tessera, valevole 1 anno, ha un costo di € 7. Si richiede durante l'anno in sede, oppure si può acquistare sul posto durante il festival. Per i tesserati ci sono sconti tutto l'anno su corsi e lezioni di Yoga e riduzioni per acquisti vari (leggete l'elenco sul sito, alla voce ASSOCIATI)

ORARI DEL FESTIVAL

Dalle 09.30 alle 20.30 Le attività iniziano alle ore 10.00. La Cassa Tessere e il desk Ritiro Seminari aprono alle ore 09.30. Il festival chiude indicativamente alle ore 20.30. Consultate il programma per ulteriori informazioni.

LA MIA ACQUA SEMPRE CON ME

Stanchi di raccogliere migliaia di bottigliette di plastica dopo i festival e consapevoli che abbiamo la fortuna di avere acqua buona naturale da bere in tutto il Paese, per giunta gratis, abbiamo deciso di creare le borracce personalizzate YogaFestival: sono in acciaio, 500cc, sagomate, con un bel tappo e comodo gancio per agganciarla ovunque. Le trovate al desk Ritiro Seminari. Chiedetela, verrà sempre con voi!



LABORATORIO DI CUCINA

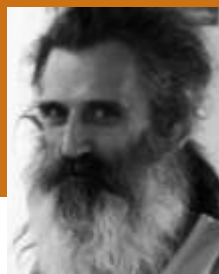
La cucina è un laboratorio alchemico, dove gli elementi della natura si trasformano e diventano altro. È questo che accade durante i seminari di cucina che YogaFestival propone per il secondo anno, dopo il successo delle passate edizioni. Vari gli appuntamenti, a numero chiuso. Venerdì si parla di Raw Food, ovvero la cucina crudista, con Federica Rotta: Sabato mattina Chef Didier, cuoco svizzero per il quale la cucina naturale non ha segreti, svela gli usi delle spezie, mentre domenica stessa ora esplora cucina macrobiotica e ayurvedica. I pomeriggi vedono Simone Salvini all'opera: non è solo uno chef vegano ma soprattutto uno chef con profonda esperienza che lo ha portato a creare una scuola di cucina vegetariana dinamica, la Organyc Academy, con lo scopo di ampliare la "vista" agli aspiranti cuochi vegani che la frequentano. Per il festival, Simone conduce due pomeriggi dedicati alla pasticceria vegana: niente zuccheri, proteine animali, latticini. **Venerdì 15-18 Sabato e domenica 10.00-13.00 e 15-18, prenotazione obbligatoria posti limitati**



LA NOSTRA T-SHIRT

Finalmente la nostra T-shirt bianca e rossa è disponibile all'acquisto. Dopo anni di richieste accurate dei nostri soci per acquistarne una abbiamo trovato chi le produce e distribuisce. MAGLIETTEFRESCHE sarà al festival con un punto vendita dove trovare la nostra maglietta e altre varianti sul tema dello Yoga. Sua l'idea delle T-book, con un codice QR che incorpora un intero libro. MAGLIETTEFRESCHE è anche un sito, un blog e un giornale: newsfromtshirts.com www.magliettefresche.it





SYE+COLE+GILCHRIST+HOLZMAN: lo Yoga moderno è un poker d'assi

Non hanno l'aria del guru, ma piuttosto di un cantante rock (Sye), un attore (Holzman), un musicista reggae (Gilchrist), un giornalista (Cole). Competenti, affascinanti, perfetta forma fisica, età indefinibile, grande esperienza. **David Sye**, dopo lo strepitoso successo incontrato a Roma, non poteva mancare a Milano. Origini russe, giunge allo Yoga Tibetano come ultimo tentativo di curare una grave ulcera spastica. Contro ogni previsione guarisce e decide di dedicarsi all'insegnamento dello Yoga, filtrato dalle sue esperienze, per aiutare gli altri. **Marc Holzman**, biondo californiano dalla comunicativa immediata e con una profonda conoscenza di Anusara Yoga, eterno giramondo di stanza a Parigi, non lascia nulla al caso: nelle sue classi non si può "far finta", chiede impegno e regala a ogni allievo la sua attenzione, un consiglio, uno sprone. **Stewart Gilchrist**, scozzese dai lunghi dread scompigliati, ha alle spalle una solida preparazione Jivamukti, metodo con il quale ha insegnato per anni. Ora sviluppa una sua ricerca particolare a cui non

vuole dare altra etichetta che Yoga, dove la pratica si fonde con la meditazione, mantra e pranayama. **Roger Cole**, insegnante internazionale, ma anche scrittore e giornalista di Yoga, porta una ventata tutta americana: insegnante di Iyengar Yoga, propone due incontri chiari e comprensibili: Anatomia dello Yoga e L'Arte dell'Equilibrio. Le sue classi possono essere potenti ed energetiche o profondamente rilassanti, ma il clima resta rilassato e "easy". Metodi di insegnamento che, come un grande albero, hanno radici nella tradizione e le chiome verso il futuro. Si insegna con rigore, ritmo ed esperienza, ma anche con musica, strumenti, tamburi, canti, movimento. L'insegnante è tra gli allievi, gli si può parlare, toccare, chiedere di correggere, quasi mai è fermo sullo scranno come la tradizionale iconografia del Maestro mostra. Sono la dimostrazione che lo Yoga non è una disciplina statica, immobile nel suo credo ma dinamica, evolutiva e sempre in sintonia col tempo che vive. **Sabato e Domenica, sala 1 e sala 2, consultare il calendario**

Tutti alla Bollywood Dance

Il nome dice già tutto. Bollywood, la grande industria cinematografica indiana, la più grande al mondo, produce la più grande quantità di film del mondo: che parlano di drammi amorosi e riscatti d'amore. Film danzati e cantati che mescolano miti, riti e drammi personali a lieto fine. La Bollywood Dance nasce come coreografia per questi film, per raccontare la storia con musica e movimento mescolando tra loro gli stili delle danze tradizionali - occhi, mani, piedi, mani, anche in movimento. Per danzare la Bollywood occorre coordinamento e concentrazione: regala stabilità, attenzione, serenità e una dose di allegria che le musiche ritmate e i vestiti colorati usati per la pratica aumentano ad ogni lezione. Per chi volesse capirne di più Maya Devi, danzatrice insegnante di Yoga e creatrice del NOMAD DANCE FESTIVAL, il primo dedicato alle danze nomadi del mondo, propone uno spettacolo venerdì sera e un laboratorio di danza sabato. **Venerdì dalle 19.30 sala Mandala**
Sabato ore 17.30 - 19.00 Spazio OM



GABRIELLA CELLA: IL GIOIELLO DELLO YOGA



La singolarità di una bellezza misteriosa, di un evidente carisma e di un rigore assoluto dato da 40anni di pratica hanno reso **Gabriella Cella** tra le più conosciute e apprezzate insegnanti di Yoga in Italia, una sorta di guru femmina in un mondo, lo Yoga, che 40 anni fa non

vedeva altro che guru maschi a diffondere il sapere di questa disciplina. Gabriella, volto da divinità orientale, lunga treccia corvina, sguardo che inchioda, ha studiato a lungo in India con i maggiori Maestri viventi. Yoga Ratna si chiama la particolare integrazione tra posture, filosofia, simbolismo, tantrismo e personale ricerca che è il suo metodo di insegnamento. Il suo interesse è rivolto agli effetti benefici dello Yoga in particolare nel mondo femminile, i suoi corsi sono affollati da donne che ritrovano il perduto senso di "essere" e l'ascolto del corpo. Suoi i primi esperimenti di insegnamento dello Yoga in carcere (S. Vittore a Milano) e in ospedale (Careggi di Firenze). Vive a Piacenza, in un bellissimo luogo di pace, sede anche dei suoi ritiri: è quindi una occasione rara e preziosa poterla incontrare al festival dove domenica conduce un seminario di **Yoga Ratna**, con durata 3 ore dal titolo Dalle forme alla meditazione nello Yoga Ratna

Domenica dalle 16.15 alle 19.15 sala 2

Meditate, gente, meditate!

Trovare pace e chiarezza mentale. Sembra essere la cosa più importante per tutti, di questi tempi, oberati come siamo da stress, confusione mentale, precarietà, incapacità di controllare le emozioni. La meditazione è sicuramente una risposta adeguata, alla portata di tutti, capace di affiancarci nella nostra vita moderna. Ma cosa è la meditazione? Chiediamolo a **Dario Doshin Girolami**, monaco buddhista Zen che sabato e domenica conduce due incontri di meditazione di cui uno libero e aperto a tutti. "La Meditazione Zen è una pratica per entrare in contatto con l'irripetibile bellezza del momento presente nel quale è possibile scorgere il proprio Sé originale, natura misteriosamente sottile della Vita che ci unisce in maniera inscindibile a tutti gli esseri. Lo stare "semplicemente seduti" in meditazione, profondamente consapevoli del corpo e del

respiro, è la porta che dà accesso alla reale pace, alla saggezza e alla compassione."

Venerdì alle 17.30 **Giovanni Formisano** conduce una meditazione di Kriya Yoga, una delle più antiche tecniche per uno sviluppo completo dell'essere umano, permettendogli di raggiungere eventualmente il fine ultimo dello Yoga: la realizzazione del Sé e l'unione con l'Infinito.

Terzo appuntamento è per sabato alle 18.30 con Mindfulness, una tecnica meditativa sviluppata dallo psicologo John Kabat-Zinn, presentata da **Carolina Traverso**: è una modalità di prestare attenzione, intenzionalmente e in modo non giudicante, per risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso la consapevolezza di sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.

Baptiste Power Yoga: potenza in azione

Creato da Baron Baptiste, insegnante americano di fama mondiale, è Yoga in forma fluida e dinamica che genera un calore purificante e detossinante per il corpo e di nutrimento per gli organi interni. Questa fluidità armonica spinge ognuno verso il proprio limite, e al tempo stesso dà la libertà di lavorare al proprio livello: non segue pedissequamente alcuna tradizione ma è basato sull'intuizione.



Per Baron non conta il guru, le regole, il dogma ma il percorso individuale di ognuno, che segue nient'altro che il proprio cuore. Da provare con **Christiane Piano**, pioniera di Baptiste Power Yoga in Italia. **Sabato dalle 10.00 alle 11.15 sala 3**



YOGA, MUSICA E ASANAS: SI PUÒ?

Che strano modo di praticare Yoga, quello dei giorni nostri! Abbandonato il silenzio monacale di certi corsi, superata l'immobilità assoluta pretesa da certi insegnanti, siamo circondati da pratiche di Yoga con musica, canti, percussioni, chitarre, a volte movimenti e finanche brevi danze. I praticanti più ortodossi pensano ai sacri testi e storcono il naso: ma questa epoca che viviamo è tutta proiettata nella velocità, nel cambiamento, nel ritmo musicale lo Yoga trova il suo tempo, arriva fino al cuore, perché in grado di adeguarsi ai tempi, come è sempre stato.

Il festival lascia largo spazio alla musica durante le classi. Emy Berti, eccellente cantante e chitarrista, affianca Anna Inferrera in una lezione di Prana Yoga Flow domenica. David Sye, trascinate e generoso teacher russo, usa musiche forti e moderne, rock, per entrare nelle ananas. La classe di Marco Mandrino conta sull'aiuto di un DJset. Benedetta Spada si avvale di un percussionista durante la lezione di YOGA 2 GO. Rebecca Pflaum fa di più e inserisce anche la danza in una pratica di Yoga che tanto successo ha avuto all'ultimo Bali Spiriti festival. E Igor Ezendam propone un laboratorio musicale per conoscere il potere meditativo degli strumenti musicali. Quindi...musica, Maestro!

Bioenergetica: un laboratorio per il Festival

La bioenergetica è un modo per stare bene. È una disciplina occidentale che ben può confrontarsi con lo Yoga. Nata come psicoterapia corporea messa a punto dal medico e psicologo americano Alexander Lowen (1910-2008), allievo di Wilhelm Reich. Si è rivelata una disciplina molto utile anche al di fuori dell'ambito propriamente analitico e terapeutico. Gli esercizi bioenergetici - che si possono imparare in classi di gruppo oppure in sessioni individuali e anche praticare per conto proprio - sono un modo semplice, alla portata di tutti, per alleviare le tensioni muscolari e mentali e agire in modo efficace contro lo stress. Inoltre servono a migliorare il proprio rapporto con la fisicità: praticati in modo regolare consentono di ritrovare la possibilità di abbandonarsi piacevolmente al fluire dell'energia.

Alla base delle bioenergetiche c'è infatti il concetto di energia e di vita: il processo della vita, ridotto all'essenziale, è introdurre energia nel corpo attraverso la respirazione e l'alimentazione, elaborarla con il metabolismo e



scaricarla nell'azione, nel movimento. Come dice Lowen, processi energetici e vitalità, e quindi salute, sono correlati: più siamo vivi e più energia abbiamo, e viceversa. Con l'età, diventiamo sempre più 'rigidi' e meno 'fluidi' ma, pur non potendo evitare il processo di invecchiamento ineluttabile che ci porta fino alla rigidità

assoluta della morte, possiamo almeno evitare, con un movimento appropriato, la rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche, che risultano da conflitti emotivi irrisolti e dallo stress. Da venerdì mattina a domenica sera, conduttori esperti - Alessandra Callegari, Maria Pia Fraccaro, Riccardo Vanni, formati presso l'Istituto di Psicologia Somatorelazionale IPSO di Milano, diretto da Luciano Marchino - si alterneranno per permettere al pubblico di provare una classe di esercizi. Sarà una preziosa occasione di condivisione, confronto, scambio, esperienza, in armonia con l'obiettivo di quest'anno: WE SHARE!

Venerdì Sabato e Domenica dalle 10.00 alle 19.00
Spazio Olistico

PICCOLI YOGINI CRESCONO: LE NOVITÀ PER I PIÙ PICCINI

I piccoli visitatori del festival troveranno anche quest'anno di che divertirsi.

Nello Spazio Bimbi, gestito come sempre dalle fantastiche ragazze di **Mitades** (www.mitades.it) associazione di promozione sociale. Mitades fornisce un servizio di babysitting intelligente, che permette alle mamme di frequentare in tranquillità i corsi del festival sapendo i figliuoli in ottime mani.

Ai bambini il festival dedica come sempre molta attenzione.

Venerdì **Maria Rosaria Dibenedetto** offre una dimostrazione di Yoga per gli alunni di IV della Scuola Francesco Crispi di Milano, a cui si può assistere come spettatori. Sabato, Maria Rosaria presenta il suo libro **YOGA: nel cuore dei bambini**, per aiutare i piccoli a divenire adulti consapevoli. Sempre venerdì **Clemi Tedeschi** conduce una classe per insegnare Yoga ai bambini: "Yoga per l'età evolutiva", con attestato. **Lorena Pajalunga** sabato e domenica mattina allo Spazio Bimbi aspetta bebè e neogenitori per insegnare tecniche di Yoga col pupo (portare un asciugamano). Prenotazioni sul posto.



Dalla Spagna con amore: **Carlos Fiel**

Formatore di Yoga, musicista, medico, ricercatore, da 40 anni Carlos porta la sua esperienza nello Yoga basandosi su tre assi portanti: crescere nella coscienza, evolvere il nostro cuore e apprendere dalla realtà. "Io dico che sono un "yogimedimusic" dice. "Lo Yoga è stato il motore della mia vita, ciò che mi ha spinto ad integrare le altre realtà che mi attraevano.

Tutto ciò, ci ricorda l'importanza di agire con amore in ogni momento della nostra vita."

Il seminario di Carlos, sabato, in italiano, esplora il suo personale approccio allo Yoga.

Sabato dalle 14.00 alle 16.00 sala 2



Bo Forbes: in equilibrio con le emozioni

UNA NUOVA APPLICAZIONE DELLO
YOGA PER CONTRASTARE ANSIA,
STRESS, DISTURBI COMPORTAMENTALI
E DOLORI CRONICI

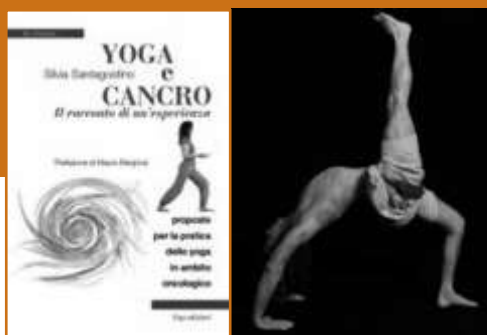
Piccola, sottile, eterea: a prima vista non si capisce dove Bo Forbes, psicologa terapeuta insegnante di Yoga, possa mettere tutta l'energia e la forza che infonde nelle sue lezioni.

Bostoniana d'adozione, due lauree e numerose specializzazioni nel campo dei disturbi comportamentali, ha creato Integrative Yoga ovvero una speciale applicazione terapeutica dello Yoga per curare ansia, stress, depressione, disturbi comportamentali, dolori cronici: insomma, tutti i disturbi della vita moderna per i quali inghiottiamo pillole su pillole, ma che una pratica accurata e mirata può sensibilmente migliorare. Nei due seminari che conduce sabato e domenica, Bo esplora intensivamente quali tecniche funzionano davanti ai disturbi, alla luce delle ultime scoperte di Neuroscienze e Psicologia.

Sabato ore 12.00 - 14.00 sala 1 **Domenica ore 12.00 - 14.00 sala 2**



Yoga e Cancro. Come trasformare il dolore in energia vitale.



DONA HOLLEMAN SULLE ALI DELLA PRATICA

Il mito che circonda Dona Holleman, una delle insegnanti di Yoga più incisive degli ultimi decenni non accenna a scomparire. Una infanzia tra Thailandia, Olanda, Indonesia e poi Italia, una profonda amicizia con Krishnamurti, che la presenta in giovane età al maestro B.K.S. Iyengar : 50 anni di pratica elaborando lo stile del maestro la portano a dire consapevolmente che lo Yoga è pratica e va sgombrato dal contorno di fedi e religioni, creando un caso particolare nel mondo dello Yoga. Riservatissima, al limite dell'indecifrabilità, si è formata studiando filosofie orientali, Buddismo, Taoismo. L'ascolto del corpo nella pratica l'ha portata alla pratica del "fare senza fare", come dice in una intervista, l'agire come l'acqua che scorre, in contatto col qui e ora, in un'attenzione totale, non discriminante. "Senza intento non c'è nulla" afferma. "L'essere umano ha diversi modi per arrivare. Una persona può impegnarsi duramente e raggiungere la meta o può usare un'altra energia, che io chiamo "dell'intento" e arrivare lo stesso, ma con meno fatica. Il mezzo per centrarsi per qualcuno può essere lo Yoga, per altri la bicicletta. Bisogna ritornare al proprio centro e formulare un intento. Senza questo legame, praticare serve poco. Lo Yoga non è una compravendita, lo faccio dunque ottengo. No, serve l'intento." E Sulle ali dell'Intento è il titolo del seminario di tre ore che Dona tiene venerdì dalle 10.00. Da non perdere! (si ringrazia Yoga Journal) **Venerdì dalle 10.15 alle 13.15 sala 1**

Il percorso di Silvia Santagostino, insegnante di Yoga ammalatasi di tumore (un linfoma di Hodgkin) in età adulta e guarita soprattutto grazie alla pratica dello Yoga e della meditazione, è consueto ed eccezionale al tempo stesso. Appassionata di Yoga fin da bambina, nel libro "Yoga e Cancro: il racconto di un'esperienza" Silvia racconta il suo percorso di dolore e riscatto. Racconta in una recente intervista a Yoga Journal «Una diagnosi tardiva - spiega - sono arrivata all'ultimo, mi sentivo stremata e avevo la febbre a 39 da mesi». Quindi il protocollo medico: intervento chirurgico e chemioterapia. E lo Yoga in testa. «Ho sempre trovato utile visualizzare certe pratiche. Attraverso l'archetipo delle divinità, oppure eseguendo nei dettagli un asana per poi immaginarmi di tornare come prima». Ed è proprio nella visualizzazione che trova il primo tassello del suo percorso di "ritorno a casa". «La malattia - dice - ti pone immediatamente a confronto con cambiamenti sgradevoli, con il senso di una deviazione necessaria, con interventi invasivi come un'operazione chirurgica, chemioterapia e trattamenti vari. Alla fine ne esci con un'immagine di te rattappata dal dolore. Nasce necessariamente un senso di auto protezione, ti ritrai da tutto, purtroppo anche dal piacere, che

dà senso alla vita». Ed è qui che interviene lo Yoga. «Il processo dello Yoga è quasi omeopatico, si lavora in superficie nella zona che sembra più malata e dolorosa per arrivare a toccare la psiche e da lì ritornare al corpo». Lo Yoga è una metafora di cambiamento e un sistema perfetto per comprendere il meccanismo di salvezza. E di questo Silvia ha fatto il suo Bhakti Yoga, la sua azione devozionale per aiutare i malati di tumore o coloro che sono in trattamento nel trovare energie per percorrere questa trasformazione. Corpo, psiche e ritorno. Oggi, il percorso di Silvia, il dolore e la rinascita sembrano essersi ricondotti a uno scopo: supportare con lo Yoga persone che stanno vivendo questa esperienza. Si tratta di lezioni orientate a promuovere lo Yoga tra le terapie complementari di supporto nella riabilitazione psicofisica per pazienti oncologici. Si tengono presso il Centro Prevenzione Tumori e Sostegno Psiconcologico della Lega Italiana Lotta ai Tumori di Novara. Un lavoro dolce, sottile per avvicinare le persone che vivono questo delicato momento a una visione di rinnovamento. «Lo Yoga non combatte il cancro - conclude - il fine dello Yoga è un altro. Trasformare il dolore in energia vitale». (Si ringrazia Guido Gabrielli, direttore Yoga Journal) **Sabato dalle 14.30 alle 16.00 sala Conferenze**

OLISFESTIVAL, NUOVO INCONTRO OLTRE LO YOGA



Da una costola di YogaFestival nasce OLIS, nuova manifestazione dedicata alle discipline bionaturali e a tutte le pratiche che armonizzano il corpo, la mente e lo spirito. Non si parla di medicina, naturalmente, ma di trattamenti dolci, di pratiche che mirano al raggiungimento, conservazione e miglioramento di una buona salute psicofisica. Questo mondo ha un suo spazio all'interno di YogaFestival: una occasione per conoscere e provare nuove e antiche terapie.

Dallo Shiatsu alla riflessologia plantare, dalla naturopatia all'Ayurveda alla bioenergetica: insomma, tutto (o quasi) quello che bisogna sapere per stare bene e mantenersi in forma. Oltre 30 gli specialisti e i centri presenti: ci sono conferenze, incontri, presentazioni, possibilità di chiedere consulti e ricevere brevi trattamenti, molti gratuiti. Regaliamoci una coccola, una dolcezza, un'attenzione dolce e ne gioverà non solo il fisico ma soprattutto la mente e il cuore.

OLISfestival a Milano il 15, 16, 17 marzo 2013: la prima edizione milanese sarà un viaggio nella salute e nel benessere naturale, una bellissima occasione per avvicinare professionisti di grande esperienza e qualità selezionati e garantiti da YogaFestival e OlisticMap, per fare chiarezza nelle mille offerte del mercato. Per saperne di più seguite la newsletter visitate il sito www.olisfestival.it, informazioni a olisfestival@gmail.com

DONNA MODERNA WELLNESS È CON NOI

Donna Moderna, il più venduto settimanale femminile d'Italia, è amico di Yogafestival. Insieme, abbiamo deciso di proporre alle lettrici, solitamente attente e curiose a tutto ciò che mira al benessere psicofisico, 4 seminari di Yoga che ci sembrano particolarmente indicati. L'ingresso con una copia del giornale avrà un costo dimezzato. Parlano di Yoga al femminile, sono tenuti da Benedetta Spada, Bo Forbes, Beatrice Calcagno, Rebecca Pflaum quattro insegnanti donna davvero coinvolgenti che ci sono sembrare perfette per parlare anche a chi di Yoga non sa molto e desidera un approccio "soft", affettuoso e competente. Domenica pomeriggio, il dott. Luca Avoleo collaboratore della testata, nutrizionista ed esperto in terapie naturali, incontra il pubblico per parlare di alimentazione naturale tra Yoga e benessere. Insomma, a YogaFestival un percorso Wellness **Venerdì, sabato e domenica, consultare il programma**



YOGAFLOWERS

Arte che tocca l'anima con gioia: l'installazione di Felipe Cardena, eclettico artista, è visibile all'ingresso del festival, accanto al desk InfoPoint. Altre opere visibili presso MyOwnGallery, Via Tortona 27, Mi.



Yoga per Crescere → **Formazione insegnanti completa**

Yoga per crescere
Yoga per l'età evolutiva, scuola, ambiente, intercultura, bisogni speciali

Samatva I
Primo biennio yoga per adulti da Programma Samatva Yoga L'AURA®

Aipy

www.aipy.it
cell. 335-7892956
Brescia - Lugano - Milano

Anukalana Yoga

Risveglia
ciò che Sei



www.anukalanayoga.com

A Lombrare in Piazza Udine

SATTVA STUDIO
Yoga per respirare

Lezioni di Yoga di Ispirazione Anusara™ per tutti i livelli



via Sangro 31, 20132 Milano (MM2 Udine)
info@sattvastudio.org - www.sattvastudio.org

Scuola di Ashtanga Yoga
Ass. Mi.As.Yo. Milano Ashtanga Yoga

Nuova Apertura
Via Domenichino, 11
20149 Milano
tel. +39 3473541355
MM Amendola Fiera

www.ashtanga-yoga.it
astangamilano@yahoo.it

La Yoga Shala
l'unica scuola a Milano riconosciuta da
'Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute'
Mysore - India.



YOGA CLOTHINGS TOOLS



Re[®] Yoga

www.ReYoga.it

MAPITALIA
MAHARISHI AYURVEDA PRODUCTS

Maharishi[®] Ayurveda

PRODOTTI AYURVEDICI - COSMESI - FORMAZIONE
HACCP - WHO-GMP- ISO 22000:2005

Tel. +39.045.8980814 - www.mapitalia.com - info@mapitalia.com

NADESH[®]
ISTITUTO DISCIPLINE BIONATURALI

FORMAZIONI
Accademia di cucina - Insegnanti yoga
Terapista ayurvedico - Counseling

TERAPIE
Disintossicazione - Riabilitazione naturale
Trattamenti per l'obesità

Via Alcide De Gasperi 17 Anna (NO) - Tel. 0322 059965 - 345 9139765 - www.nadesh.net - **NADESH ISTITUTO**

www.yomoda.it

YOGA DINAMICO
YOGA ANUSARA[®] INSPIRED
TANGO ARGENTINO
ZUMBA[®] FITNESS
DANZA CONTEMPORANEA
YOGA E DANZA PER BIMBI

YOga MOVimento DANza

YOMODA A.S.D.C.
Viale Papiniano 42, Milano
info@yomoda.it | 340-425.6064



ayurvedic point

SCUOLA DI AYURVEDA CERTIFICATA ISO 9001
Sono aperte le iscrizioni alla Scuola per l'anno 2012/13
Corsi quadriennali per Medici e Terapisti (600 ore frontali)

info@ayurvedicpoint.it - www.ayurvedicpoint.it
tel. 02 39265798 - 348 4409612 - 348 1568692



Trovare, Scegliere e Orientarsi

nel mondo delle discipline olistiche, bio-naturali e delle medicine non convenzionali

www.OlisticMap.it



PROGRAMMA

Lezioni di Yoga, meditazione, presentazioni e conferenze
WWW.YOGAFESTIVAL.IT - SEGUICI SU FACEBOOK!

OLTRE 70 APPUNTAMENTI PER PRATICARE YOGA, MEDITAZIONE, CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO, BENESSERE DELLA MENTE

*ANUKALANAYOGA *ANUSARAYOGA *ASHTANGAYOGA *BAPTISTE POWERVINYASAYOGA *BUDDHISMO ZEN * CENTERED YOGA * GUERRILLA YOGA * HARI-OM YOGA * HATHA YOGA * INTEGRATIVE YOGA THERAPEUTICS * IYENGARYOGA * KRIYAYOGA * KUNDALINIYOGA * MEDITAZIONE ZEN * RESTORATIVEYOGA *YOGA BEATS *YANTRA YOGA *YOGA RATNA *VINYASAYOGA FLOW *YOGA KRAMA *YOGA E DANZA *

SPECIALE! YOGA E BAMBINI, YOGA PRIMI PASSI, LABORATORIO DI CUCINA, BOLLYWOOD DANCE, MUSICA CONCERTI CANTI

CON GABRIELLA CELLA • DONA HOLLEMAN • ANTONIO NUZZO • ROGER COLE • DAVID SYE • MARC HOLZMAN • STEWART GILCHRIST • DARIO DOSHIN GIROLAMI • CARLOS FIEL • DAVID MELONI • LISETTA LANDONI • AKIRA WATAMOTO • SURINDER SINGH • FABIO ANDRICO • BO FORBES • ELENA DE MARTIN • GIOVANNI FORMISANO • BENEDETTA SPADA • CLEMI TEDESCHI • ANDREA BONI • BEATRICE CALCAGNO • MAYA DEVI • DAVIDE GIAN SOLDATI • LORENA PAJALUNGA • MARCO MANDRINO • CHRISTIANE PIANO • SANGEET KAUR • ROBERTO MILLETTI • IGOR EZENDAM • ANNA INFERRERA • EMY BERTI • CAROLINA TRAVERSO • REBECCA PFLAUM • JACOPO CECCARELLI • M. ROSARIA DIBENEDETTO • SABRINA GRIFEO • SUJIIT RAVINDRAN • WALTER RUTA

SPECIAL GUEST • MARILIA ALBANESE • JEREMY NARBY • ANTONIO MARAZZI

I Seminari: cosa sono?

- ▶ **Seminario:** lezione di Yoga, di circa due ore, condotta da uno o più insegnanti. I maestri stranieri saranno tradotti in italiano.
- ▶ **Seminario intensivo:** lezione di tre ore max, per insegnanti o allievi di grado avanzato. Spesso si rilascia un attestato di partecipazione (lo trovate indicato nel programma).
- ▶ **Special Event:** lezione di Yoga o tema affine con caratteristiche particolarmente diverse.
- ▶ **Performance, Concerto:** musica e canti da sperimentare insieme.
- ▶ **Conferenze:** cultura e approfondimenti teorici su temi specifici.
- ▶ **Incontri:** con personaggi, maestri, scrittori, autori.

Conferenze, libri, cucina naturale

Off the mat! Non solo Yoga, per i visitatori: ci sono molti appuntamenti che possono interessare chi non se la sente di vivere sul tappetino. Due appuntamenti importanti: un incontro a più voci su Bioenergetica, Yoga e Taijiquan con Luciano Marchino, Alessandra Callegari, Lisetta Landoni e Walter Lorini. Torna il Laboratorio di Cucina con due momenti: sabato e domenica mattina Chef Didier insegnerà come usare le spezie e altri ingredienti nella cucina Ayurvedica curativa. Nel pomeriggio di entrambi i giorni Simone Salvini, chef vegan e promotore di Organic Academy - scuola per cuochi vegani - ri propone due incontri dedicati esclusivamente alla pasticceria Vegana, che così tanto successo hanno avuto lo scorso anno, con nuovissime ricette. Simone presenta il suo libro CUCINA VEGANA edito da Mondadori sabato alle 10.30, e sarà disponibile per incontrare il pubblico.



Cosa vuol dire Free class?

Per conoscere un nuovo stile, una scuola o un maestro in tutta libertà abbiamo pensato alle FREE CLASS, lezioni gratuite, di media durata, aperte a tutti, condotte dalle scuole che sono presenti al festival e che trovate nell'area Scuole. Se vi piace uno stile, un nome, una descrizione andate a provare: trovate il vostro Yoga, quello che vi dà i maggiori benefici, che vi fa sentire bene, che è più "vostro".

Le FreeClass sono lezioni gratuite di 50 minuti. Non occorre prenotare.

Basta presentarsi indossando abiti comodi, possibilmente con il proprio tappetino. Se non lo avete, potete noleggiarlo dietro cauzione al desk Ritiro Prenotazioni.

Consultate il programma: ci sono incontri dinamici per chi fa sport, meditativi per chi cerca l'introspezione, con musica o silenziosi, ma tutti pensati per chi affronta lo Yoga da principiante.

Il Mondo di OLIS

È lo spazio dedicato discipline olistiche - ovvero le attività volte a stimolare le risorse naturali dell'individuo e che mirano a mantenere e ristabilire l'equilibrio e la funzionalità dell'organismo nel suo insieme - raccoglie oltre 30 realtà di vasta esperienza. Shiatsu, ayurveda, riflessologia, craniosacrale, massaggio Thai, naturopatia, fiori di Bach, posturologia, kinesiologia, iridologia, musicoterapia e altri. Scoprite al festival i loro benefici! OLIS è coordinato da Olistic Map, il più aggiornato portale dedicato alle discipline olistiche, bionaturali, e medicine non convenzionali. Una guida ragionata per orientarsi nel mondo della salute e del benessere naturale e trovare dove conoscere, praticare, sperimentare. www.olisticmap.it

Orari | seminari e conferenze

sala 1

sala 2

sala 3

VENERDÌ 12

VENERDÌ 12

10.15 - 13.15 | **Centered Yoga**
Dona Holleman - OLANDA
Sulle ali dell'intento
 Seminario intensivo con attestato
 Per insegnanti e avanzati - Pratica meditativa
 Contributo € 40,00

13.15 - 16.15 | **Anusara Yoga**
Andrea Boni - ITALIA
Lasciati attrarre silenziosamente da ciò che ami con più forza
 Seminario intensivo con attestato - condotto insieme ad Alessandra Di Prampero
 Per insegnanti e avanzati - Pratica dinamica
 Contributo € 40,00

16.15 - 19.15 | **Raja Yoga**
Carlos Fiel - SPAGNA
Tutto ciò che vive, vive amando; per questo la natura del cuore è la condivisione
 Seminario intensivo con attestato
 Per insegnanti e avanzati - Pratica dinamica
 Contributo € 40,00

10.00 - 13.00 | **Hatha e Raja Yoga**
Antonio Nuzzo - ITALIA
Yoga Sangha. L'essenza stessa della condivisione
 Seminario intensivo con attestato
 Per insegnanti e avanzati - Pratica soft
 Contributo € 40,00

13.00 - 16.00 | **Hatha Yoga**
Lisetta Landoni - ITALIA
La ricerca della perfezione nella pratica degli asana in uno spirito di autentica condivisione
 Seminario intensivo con attestato
 Per insegnanti e avanzati - Pratica soft
 Contributo € 40,00

16.00 - 19.00 | **Iyengar Yoga**
David Meloni - ITALIA
Yoga Mala Sadhana
 Seminario intensivo con attestato
 Per insegnanti e avanzati - Pratica dinamica
 Contributo € 40,00

10.00 - 13.00 | **Yoga Bimbi**
Maria Rosaria Dibenedetto - ITALIA
Ascoltarsi per esprimersi
 Laboratorio per bambini con le classi IV A e IV B della Scuola
 'Francesco Crispi' di Milano
 Ingresso libero solo come spettatori

13.00 - 16.00 | **Yoga per l'età evolutiva**
Clemi Tedeschi - ITALIA
Yoga per crescere amici
 Seminario intensivo con attestato
 Per insegnanti e avanzati - Pratica soft
 Contributo € 40,00

17.30 - 19.00 | **Kriya Yoga**
Giovanni Formisano - ITALIA
Meditazione Kriya Yoga
 Special Event - Per tutti - Pratica meditativa
 Ingresso libero

19.00 - 20.30 | **Vinyasa Yoga Flow**
Benedetta Spada - ITALIA
Yoga to Go
 Special Event - Per tutti - Pratica con musica
 Contributo € 10,00

SABATO 13

SABATO 13

10.00 - 12.00 | **Iyengar Yoga**
Roger Cole - USA
Yoga Anatomy
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

12.00 - 14.00 | **Integrative Yoga Therapeutics**
Bo Forbes - USA
Yoga e Neuroscienze: come la pratica porta al cambiamento
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

14.00 - 16.00 | **Yoga Beats**
David Sye - UK
Dalla paura all'amore
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

16.15 - 18.15 | **Naad Yoga**
Surinder Singh - INDIA
La scienza del Naad Yoga
 Seminario - Per tutti - Pratica musicale
 Contributo € 25,00

18.15 - 20.15 | **Hatha e Vinyasa Yoga**
Akira Watamoto - GIAPPONE
Oltre l'Ego
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

10.15 - 12.15 | **Ashtanga Yoga**
Elena De Martin - ITALIA
Conoscere l'Ashtanga Yoga
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

12.15 - 13.45 | **Kundalini Yoga**
Sangeet Kaur - ITALIA
L'altro sei tu
 Special Event - Per tutti - Pratica soft
 Contributo € 10,00

14.00 - 16.00 | **Raja Yoga**
Carlos Fiel - SPAGNA
L'autoregolazione: uno dei quattro pilastri della formazione Yoga Sadhana
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

16.00 - 18.00 | **Krama Yoga**
Stewart Gilchrist - UK
Oltre il senso di possesso
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

18.00 - 20.00 | **Anusara Yoga**
Andrea Boni - ITALIA
Aperti al mondo di tutte le possibilità
 Seminario condotto insieme a Marc Holzman
 Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

10.00 - 11.15 | **Baptiste Power Vinyasa Yoga**
Christiane Piano - USA
Viaggio nel Baptiste Yoga
 Special Event - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 10,00

11.30 - 13.00 | **Ashtanga Rishi Yoga**
Sabrina Grifeo - ITALIA
Antaranga e Bahiranga Yoga: comprendere la natura interiore e la natura esteriore per integrarle
 Special Event - Per tutti - Pratica dinamica
 Ingresso libero

13.15 - 14.45 | **Yoga Contemporaneo**
Roberto Milletti - ITALIA
Corpo fluido, mente guerriera, cuore gioioso
 Special Event - con l'accompagnamento di DJ YANBEE
 Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 10,00

15.00 - 16.30 | **Meditazione Buddhista Zen**
Dario Doshin Girolami - ITALIA
Aprire la mente, aprire il cuore con lo Zen
 Special Event - Per tutti - Pratica meditativa
 Ingresso libero

16.45 - 18.15
Igor Ezendam - OLANDA
Voce libera e canto armonico
 Laboratorio - Per tutti - Pratica musicale
 Contributo € 10,00

18.30 - 20.00 | **Mindfulness**
Carolina Traverso - ITALIA
Apriarsi al presente
 Special Event - Per tutti - Pratica meditativa
 Ingresso libero

DOMENICA 14

DOMENICA 14

10.15 - 12.15 | **Krama Yoga**
Stewart Gilchrist - UK
Condividiamo lo Yoga!
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

12.30 - 14.30 | **Align & Flow Yoga**
Marc Holzman - USA
L'arco dorsale: la chiave per svelare il Cuore
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

14.45 - 16.45 | **Yoga Beats**
David Sye - UK
Chocolate Yoga
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

17.00 - 19.00 | **Prana Flow Yoga**
Anna Inferrera ed Emy Berti - ITALIA
Bhakti Yoga Flow
 Seminario - Per tutti - Pratica con musica
 Contributo € 25,00

10.00 - 12.00 | **Meditazione Buddhista Zen**
Dario Doshin Girolami - ITALIA
L'intimità con l'universo nel Buddismo Zen
 Seminario - Per tutti - Pratica meditativa
 Contributo € 25,00

12.00 - 14.00 | **Integrative Yoga Therapeutics**
Bo Forbes - USA
Yoga, Psicologia, Scienza: curare ansia, depressione e stress cronico
 Seminario - Per tutti - Pratica soft
 Contributo € 25,00

14.00 - 16.00 | **Iyengar Yoga**
Roger Cole - USA
L'arte dell'equilibrio
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

16.15 - 19.15 | **Yoga Ratna**
Gabriella Cella Al-Chamali - ITALIA
Dalle forme alla meditazione nello Yoga Ratna
 Seminario - Per tutti - Pratica soft
 Contributo € 50,00

10.00 - 12.00 | **Hatha Yoga**
Giovanni Formisano - ITALIA
Pratica di Hatha Yoga
 Seminario - Per tutti - Pratica soft
 Contributo € 25,00

12.00 - 14.00 | **Yantra Yoga**
Fabio Andrico - ITALIA
Yantra Yoga: armonia di corpo, respiro e mente
 Seminario - Per tutti - Pratica dinamica
 Contributo € 25,00

14.00 - 15.30 | **Hari-Om Yoga Flow**
Marco Mandrino - ITALIA
Hari Yoga Flow
 Special Event - Per tutti - Pratica con musica
 Contributo € 10,00

15.45 - 17.15 | **Hatha Yoga**
Beatrice Calcagno - ITALIA
Yoga al femminile: una ricerca verso l'essere autentica
 Special Event - Per tutti - Pratica soft
 Contributo € 10,00

17.30 - 19.00 | **Danza e Kundalini Yoga**
Rebecca Pflaum - USA/SINGAPORE
Cura te stesso e cura il mondo
 Special Event - Per tutti - Pratica con musica
 Contributo € 10,00

sala conferenze

sala olis

altri eventi

VENERDÌ 12

VENERDÌ 12

		<ul style="list-style-type: none"> 15.00 - 18.00 LABORATORIO DI CUCINA Federica Rotta - ITALIA L'Arte del Crudismo Laboratorio Contributo € 15,00
		<ul style="list-style-type: none"> 16.00 - 17.30 Yoga della Risata - SPAZIO MANDALA Davide Giansoldati - ITALIA Vivere meglio con lo Yoga della risata Incontro + presentazione libro - Ingresso libero
		<ul style="list-style-type: none"> 17.30 - 19.00 Anukulana Yoga - SPAZIO MANDALA Jacopo Ceccarelli - ITALIA Anukulana Yoga: apriti, ricevi e condividi Special Event - Pratica soft - Ingresso libero
		<ul style="list-style-type: none"> 19.30 - 20.30 Nomad Dance Festival - SPAZIO MANDALA Maya Devi - ITALIA Maharani Mahal Spettacolo di danze indiane - Ingresso libero

SABATO 13

SABATO 13

<ul style="list-style-type: none"> 10.30 - 11.30 Simone Salvini - ITALIA Cucina Vegana - Mondadori Presentazione libro - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 11.00 - 12.00 SIRFA - Scuola Italiana Riflessologia Facciale Applicata "Dien Chan" Riflessologia Facciale Vietnamita - prendersi cura di se stessi, con le proprie mani, attraverso il viso Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 10.00 - 13.00 LABORATORIO DI CUCINA Chef Didier - CH Laboratorio di cucina ayurvedica: l'alchimia delle spezie. A cura di Istituto Nadesh Laboratorio Contributo € 30,00
<ul style="list-style-type: none"> 12.00 - 13.30 Marijia Albanese - ITALIA I principi comuni nelle varie forme di Yoga Conferenza - Per tutti - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 12.00 - 13.00 SHAMBALA SHIATSU Lo Shiatsu: caratteristiche della disciplina, come si impara facilmente a praticarlo Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 10.00 - 11.00 SPAZIO BIMBI Lorena Pajalunga - A.I.Y.B. Yoga e Neonati Yoga e Neonati Pratica con genitori e neonati - Ingresso libero
	<ul style="list-style-type: none"> 13.00 - 14.00 AUM SHANTI - Ayurveda e Yoga Ayurveda, lunga vita in perfetta salute: consigli per la stagione Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 13.00 - 14.00 Yoga Bimbi - SPAZIO MANDALA Clemi Tedeschi - ITALIA La forza dell'unione Dimostrazione Yoga - Ingresso libero
<ul style="list-style-type: none"> 14.30 - 16.00 Silvia Santagostino - ITALIA Yoga e cancro. Il racconto di un'esperienza Presentazione libro - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 14.00 - 15.00 MUSICOTERAPIA CON L'ARPA - MONIKA PAUL Musicoterapia con l'arpa a 112 corde e i Bija Mantra Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 14.00 - 15.00 Bhakti Yoga - SPAZIO MANDALA Emy Berti - ITALIA Kirtan con Emy Berti Concerto - Ingresso libero
	<ul style="list-style-type: none"> 15.00 - 16.00 ZOEOLISTIC STUDIO Come una corretta respirazione può influenzare positivamente il nostro benessere e combattere i dolori muscolo-scheletrici Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 15.00 - 18.00 LABORATORIO DI CUCINA Simone Salvini - ITALIA Pasticceria Vegana Laboratorio Contributo € 30,00
<ul style="list-style-type: none"> 16.15 - 17.15 ORGANYC Le stagioni della donna. In armonia con la propria femminilità Incontro con la D.rssa Roberta Raffelli e da Bo Forbes Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 16.00 - 17.00 TANGOOLISTICO Il Tangoolistico, la disciplina, gli incontri, il libro Conferenza - Ingresso libero 	
<ul style="list-style-type: none"> 17.30 - 19.00 Jeremy Narby - CANADA Antonio Marazzi - ITALIA Perché noi occidentali siamo affascinati dai riti di altre culture? Un dialogo tra Jeremy Narby e Antonio Marazzi Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 17.00 - 18.00 SCUOLA TAO La medicina cinese: le origini, la storia e i suoi strumenti di applicazione oggi Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 17.30 - 19.00 Danza - SPAZIO OM Maya Devi - ITALIA Laboratorio di Hindi Bollywood Dance Laboratorio - Per tutti - Pratica dinamica Contributo € 10,00
	<ul style="list-style-type: none"> 18.00 - 19.00 NADESH - Dr. Marda Ghanashyam - INDIA Erboristeria ayurvedica. Le erbe ayurvediche per sviluppare la forza del corpo e della mente nella pratica Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 19.00 - 20.00 Naad Yoga - SPAZIO MANDALA Surinder Singh - INDIA Asolta, canta, sperimenta! Concerto - Ingresso libero

DOMENICA 14

DOMENICA 14

<ul style="list-style-type: none"> 10.15 - 11.15 Walter Ruta - ITALIA Yogapaddhatih "Dio è felicità" Presentazione libro - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 11.00 - 12.00 SCUOLA O.D.H.A. Introduction to Osho Divine Healing Arts Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 10.00 - 13.00 LABORATORIO DI CUCINA Chef Didier - CH Le tre cucine dell'equilibrio: Ayurvedica, Macrobiotica e Vegana. A cura di Nadesh e Accademia del B'lo Gusto Laboratorio Contributo € 30,00
<ul style="list-style-type: none"> 11.30 - 13.00 Alessandra Callegari - ITALIA Yoga, Bioenergetica e Taijiquan Incontro a più voci tra Lisetta Landoni, Walter Lorini e Luciano Marchino - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 12.00 - 13.00 ACCADEMIA "UN TOCCO DAL CUORE" Tu sei unico - presentazione e dimostrazione pratica di tecniche personalizzate di bodywork Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 10.00 - 11.00 SPAZIO BIMBI Lorena Pajalunga - A.I.Y.B. Yoga e Neonati Yoga e Neonati Pratica con genitori e neonati - Ingresso libero
<ul style="list-style-type: none"> 13.30 - 15.00 Sujith Ravindran - INDIA La saggezza della maturità maschile e della maturità femminile: un manuale per te e per le tue relazioni Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 13.00 - 14.00 ISPA Istituto Sperimentale di Psicodinamica Applicata Immagina. Puoi! Conferenza - Ingresso libero 	
	<ul style="list-style-type: none"> 14.00 - 15.00 YOGASANGAT La condivisione dello spazio contemplativo nel trattamento di riflessologia plantare Sat Guru Charan Conferenza - Ingresso libero 	
<ul style="list-style-type: none"> 15.30 - 16.30 Maria Rosaria Dibenedetto - ITALIA Yoga. Nel cuore dei bambini Presentazione libro - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 15.00 - 16.00 A.I.M.A. AYURVEDA Il Panchakarma: l'antico sistema di purificazione ayurvedico per corpo, mente e spirito Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 15.00 - 18.00 LABORATORIO DI CUCINA Simone Salvini - ITALIA Pasticceria Vegana Laboratorio Contributo € 30,00
<ul style="list-style-type: none"> 16.30 - 17.30 Video TANTRAYOGA con Daniel Odier e Nathalie Delay Anteprima. Regia di Ilvio Gallo e Bebetta Campeti - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 16.00 - 17.00 AYURVEDIC POINT Ayurveda: scienza delle relazioni Conferenza - Ingresso libero 	
	<ul style="list-style-type: none"> 17.00 - 18.00 REFLESSOLOGI ZU Reflessologia Zu, riflessologia evolutiva Conferenza - Ingresso libero 	
<ul style="list-style-type: none"> 17.30 - 19.00 Dr. Luca Avoleo - ITALIA Alimentazione Wellness Conferenza - Ingresso libero 	<ul style="list-style-type: none"> 18.00 - 19.00 SCUOLA NAZIONALE DI SHIATSU NIMA Lo Shiatsu Nimà nelle mani di tutti: il con-tatto per il benessere di chi riceve e di chi pratica dallo Yoga allo Shiatsu, le asana mantenute con il contatto Conferenza - Ingresso libero 	

Orari Freeclass | ingresso libero

spazio mandala

spazio yantra

SABATO 13	10.00 - 10.50 Tradizione Zen MONASTERO ZEN IL CERCHIO I tre respiri dello Zen Pratica meditativa	
	10.50 - 11.40 Hatha Yoga A.I.P.Y. (Ass. Italiana Pedagogia Yoga) Samatva Yoga L'Aura: pratica individuale e a coppie di asana e bio-feed back per il riequilibrio posturale ed energetico Pratica soft	10.50 - 11.40 Yoga Sadhana YOGA SADHANA La pratica attraverso la Miniserie Pratica soft
	11.40 - 12.30 Iyengar Yoga ASSOCIAZIONE LIGHT ON YOGA Introduzione all'Iyengar Yoga Pratica dinamica	11.40 - 12.30 Vari Stili YOGARE Presentazione e prova scuola di Yoga on-line "Yogare" Pratica multipla
	15.00 - 15.50 Yantra Yoga ASS.NE DZOGCHEN MILANO Gli Otto Movimenti "Lungsang" Pratica soft	14.10 - 15.00 Hatha Yoga MULADHARA YOGA Risveglia il Muladhara nella tua pratica e per la tua sicurezza personale Pratica dinamica
	15.50 - 16.40 Bhakti Yoga CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA Yoga e scienza dell'agire Pratica dinamica	15.00 - 15.50 Yoga Anusara Inspired SATTVA STUDIO Diversi ma insieme. So what? Pratica dinamica
	16.40 - 17.30 Yoga Anusara Inspired YOMODA Respiro luminoso nella pratica di Asana Pratica dinamica	15.50 - 16.40 Hatha Yoga YOGAMARGA L'esperienza del Piacere nell'asana Pratica soft
	17.30 - 18.20 Yoga Integrale JIVANA YOGA INTEGRALE Yoga Flow Pratica dinamica	16.40 - 17.30 Sanathana Dharma TATHATA DHARMA VRINDAM Aishwara Yoga Pratica soft
DOMENICA 14	10.50 - 11.40 Hari Yoga HARI-OM Hari Yoga Pratica dinamica	10.50 - 11.40 Kundalini Yoga ASSOCIAZIONE IKYTA ITALIA Sviluppare la capacità di condividere Pratica dinamica
	11.40 - 12.30 Ashtanga Yoga MILANO ASHTANGA LA YOGA SHALA I primi passi dell'Ashtanga Yoga Pratica dinamica	11.40 - 12.30 Hatha Yoga BEYOGA Espandersi dal proprio centro Pratica dinamica
	12.30 - 13.10 CONDIVIDIAMO! Cantiamo i 108 GAYATRI MANTRA Per tutti	
	14.10 - 15.00 Trad. Van Lysebeth EFOA INTERNATIONAL Yoga Posturale: penetrare nell'appoggio per elevarsi Pratica soft	14.10 - 15.00 Tantra Yoga AURORA ASSOCIAZIONE Condividere e Ascendere. La creazione un unico grande cuore Pratica soft
	15.00 - 15.50 Anukalana Yoga ASS.NE SAMADHI La danza del Prana, condividi la tua energia con l'Universo Pratica soft	15.00 - 15.50 Ananda Yoga ANANDA EDIZIONI "Respira che ti passa!" Presentazione libro con l'autore Jayadev Jaerschky
	15.50 - 16.40 Hatha e Vinyasa Yoga FREE YOGA Dai valore allo Yoga Pratica dinamica	15.50 - 16.40 Meditazione del Cuore Centro di Meditazione SRI CHINMOY Meditazione e musica dal vivo: arrangiamento dei canti del maestro Sri Chinmoy Pratica soft
	16.40 - 17.30 Ananda Yoga ANANDA ASSOCIAZIONE Condividere la gioia Pratica soft	16.40 - 18.00 Sruti Parampara CHANTING SHANTI MANTRA e YOGA SUTRA di PATANJALI La trasmissione orale della conoscenza indiana Per tutti
17.30 - 18.20 Aikido Tendoryu TENDORYU ITALIA Armonia al Centro - la via dell'Aikido Pratica dinamica		

Le parole dello Yoga | i termini da sapere

Glossario minimo per comprendere alcuni termini in sanscrito, comunemente utilizzati nella pratica dello Yoga

- Yama** - i requisiti di etica e moralità necessari alla fondazione di una vita basata sullo Yoga
- Niyama** - si intendono le regole dell'autopurificazione
- Asana** - riguarda le posture del corpo e della mente
- Pranayama** - la consapevolezza ed il controllo della respirazione
- Prathyahara** - il ritiro e il contenimento dei sensi
- Dharana** - la concentrazione yogica
- Dhyana** - la meditazione yogica
- Mokhsa** - la liberazione dai condizionamenti
- Mantra** - una potente e breve formula sonora spirituale che ripetuta continuamente ha la capacità di trasformare la coscienza
- Sutra** - aforisma, breve frase densa di insegnamento e di significato
- Bahiranga Yoga** - aspetti esteriori, fisici e sensoriali
- Antaranga Yoga** - aspetti interiori della pratica, mentali e profondi
- Viveka** - comprensione di ogni concetto
- Samaskara** - letteralmente un'abitudine schematica, una routine in cui si ripete la stessa attività, errori compresi, all'infinito
- Samsara** - la ruota delle nascite e delle rinascite, alla quale siamo attaccati dal Karma evolutivo
- Sadhana** - comportamento disciplinato dedito alla ricerca e all'applicazione allo studio dello Yoga
- Samyama Yoga** - il sentiero dell'interiorizzazione dello Yoga.
- Karma Yoga** - la via dell'azione;
- Bhakti Yoga** - la via dell'amore e della devozione;
- Jnāna Yoga** - la via della conoscenza e del discernimento assoluto;
- Raja Yoga** - la via "regale" della padronanza di sé e del controllo della mente.

I nostri ospiti | brevi biografie

**Marilia Albanese**

Laureata in Sanscrito e Indologia e diplomata in Lingua Hindi e Cultura Indiana è direttore della sezione lombarda dell'Is.I.A.O. (Istituto Italiano per l'Africa e

l'Oriente) presso l'Università degli Studi di Milano. Ha seguito corsi di approfondimento in India, paese nel quale si è recata una ventina di volte, a partire dal 1975 ad oggi, anche su invito del Governo Indiano e in altri paesi dell'Asia (Sri Lanka, Birmania, Laos, Thailandia, Vietnam e Cambogia). Tiene seminari, conferenze, consulenze culturali nella sua città e in altre località italiane, collabora con FAI (Fondo Ambiente Italiano) e Touring Club Italiano. È presidente della YANI (Yoga-Associazione Nazionale Insegnanti).

**Fabio Andrico**

Insegna Yoga da oltre 30 anni. Aiuta gli studenti ad approfondire la loro pratica e la comprensione dello Yoga con grande abilità, precisione e umorismo. Inizia il suo

cammino di Yoga a metà degli anni Settanta, praticando e studiando Sivananda Yoga durante un viaggio in India. Negli anni successivi, è stato influenzato da molte tradizioni Yoga diverse. Ha infine incontrato il suo maestro, Maestro Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu, e ha avuto la straordinaria opportunità di apprendere la tradizione tibetana di Yantra Yoga direttamente dal detentore del lignaggio. Andrico è istruttore di Hatha Yoga e formatore di insegnanti Yantra Yoga.

**Emy Berti**

Emy Berti è insegnante di Yoga, compositrice e artista di Kirtan. La sua voce è una combinazione potente di intensità, forza e purezza, con

un'interpretazione ispirata da cantautrice folk-pop, arriva direttamente al cuore. Il suo cd "Into the Open" è una miscela di devozione e fresca musicalità, in cui ogni nota abbraccia la nostra interiorità e guida l'ascoltatore in una profonda esperienza spirituale, con la presenza di eccelsi musicisti internazionali. Produce e promuove la sua musica, concerti, Yoga e seminari, negli Stati Uniti e in Europa e con importanti artisti bhakti come David Newman (Durga Das), Brenda McMorro e Filippo Franchini.

**Andrea Boni**

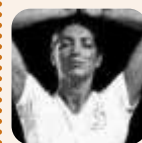
Andrea è un insegnante certificato Anusara® Yoga, studia e pratica da anni sotto la guida di John Friend (fondatore di Anusara® Yoga).

Pratica la meditazione, della quale tiene corsi in Italia e in Europa, da trent'anni e questo contatto interiore gli permette un rapporto amorevole ed efficace con i suoi allievi e con le persone che lo incontrano. Le sue lezioni sono infuse di grande passione e caratterizzate da una profonda conoscenza delle scritture e del corpo.

**Beatrice Calcagno**

Maria Beatrice Calcagno pratica Yoga dal 1984 e da allora ha continuato a frequentare scuole e maestri diversi in India e in Europa. Nel 1989 si è

diplomata all'Istituto Yoga di Carlo Patrian, nel 1995 alla scuola Yoga Ratna, nel 2000 alla S.F.I.D.Y. e nel 2010 alla scuola Centered Yoga di Dona Holleman. Inizia a insegnare nel 1990 e fonda nel 1994 il Centro Yoga Bhadra a Milano, dove tuttora insegna. Conduce stage residenziali in varie località italiane e collabora con scuole formazione insegnanti.

**Gabriella Cella**

Si avvicina allo Yoga nei primissimi anni '70. Da allora sviluppa una sua personale visione della disciplina elaborando Yoga Ratna, il gioiello dello Yoga, basato sulla

simbologia, che integra varie forme di Yoga (Ghatastha, Hatha, Pranayama, Kriya, Mantra, Yantra, Dharana, Dhyan, Yoga Nidra e altre ancora), pratiche ayurvediche e complementi di anatomia e fisiologia, anche nella loro dimensione simbolica. Continua tuttora i corsi per allievi all'Istituto di Piacenza o incontri di maggiore respiro nella tranquillità del suo Ashram sulle colline piacentine, Istituto Yoga Surya Chandra Marga.

**Rogert Cole**

Roger Cole, Ph.D. è un insegnante di Iyengar Yoga riconosciuto a livello internazionale, oltre che un esperto ricercatore del sonno. Le sue lezioni

mescolano trentasette anni di esperienza di Yoga con la sua esperienza in anatomia, fisiologia e neuropsicologia per insegnare sicurezza, tecniche efficaci e per fornire una profonda esperienza gratificante. Roger Cole ha scritto molto per Yoga Journal e Yoga International.

**Elena De Martin**

Elena incontra l'Ashtanga Yoga nel '99. I primi anni studia e lavora con Lino Miele; dal 2001 si reca in India per studiare alla sorgente e dal 2005 inizia

uno studio costante a Mysore con Sri K. Pattabhi Jois, fermandosi per un anno sabbatico con il figlio tra il 2007 e 2008; studia sanscrito, scritture indiane e chanting con Jayashree & Narasimhan, eccellenti maestri indiani di tradizione brahminica. Continua il suo studio con R.Sharath Jois, nipote di Guruji e suo successore.

**Maya Devi**

Maestra e Yogini Tantrica, Danzatrice ed Insegnante di Danze Indiane e Mistiche è stata iniziata al tantrismo della via Kaula dal suo primo Maestro e riconosciuta

Tantra dal suo attuale Maestro Tantrico Indiano Swami Shri Param Eswaran, che diffonde la tradizione del tantrismo SHAKTAS della dea vivente "Living goddess tradition", la più alta forma di Tantra della tradizione indiana. Maya è l'unica in Italia ad insegnare il TOCCO SACRO DEL TANTRA, massaggio rituale tantrico con i suoni sacri dei Mantra. Da anni porta avanti una grande ricerca su tutte le danze della "Gipsy route" con NOMAD DANCE FEST, il primo Festival italiano di Danze, Musica e Cultura Nomade.

**Carlos Fiel**

Inizia la pratica dello Yoga all'età di 17 anni. A 20 anni conosce Gerard Blitz, Claude Peltier, Raoul Lenz e Roland Fauconnier. Incontra Krishnamacharia in

India per approfondire la conoscenza dello Yoga. Viene in contatto con la tradizione buddista tibetana e, nel 1982, viene ordinato monaco zen. Compie numerosi viaggi, in India, Indonesia e Africa, lavorando per Gerard e per l'UEY nel campo del Buddismo. Oggi il suo lavoro continua avendo come personale riferimento Thich Nhat Hanh. Nel 1972 Carlos partecipa alla fondazione dell'Associazione Sadhana, che diventerà uno dei centri di ricerca spirituale di maggior riferimento in Europa.

**Bo Forbes**

Bo Forbes è psicologa, insegnante Yoga, terapeuta di Yoga integrale. Il suo background comprende la formazione in

biopsicologia, medicina comportamentale, disturbi del sonno e gestione dello stress. È fondatrice del Integrative Yoga Therapeutics, un sistema specializzato nell'applicazione terapeutica dello Yoga per ansia, insonnia, depressione, disturbi del sistema immunitario, dolore cronico, lesioni fisiche e prestazioni atletiche. Bo conduce corsi di formazione insegnanti e workshop a livello internazionale e scrive frequentemente per Yoga Journal, Body + Soul, e altri specializzati. È autrice di "Yoga for Emotional Balance" semplici pratiche per alleviare l'ansia e la depressione.

**Giovanni Formisano**

Studia e pratica Yoga dall'età di 12 anni. Diplomato a Milano presso lo storico istituto di Carlo Patrian, approfondisce la

conoscenza dello Yoga con insegnanti internazionali a Bangalore e a Mysore. Segue e pratica gli insegnamenti sul Kriya Yoga di Paramahansa Yogananda. È ministro e rappresentante in Italia di R.E. Davis, discepolo vivente di Yogananda. È certificato Yoga Alliance ERYT 500 e membro YANI. Master Reiki, pranoterapeuta e riflessologo.

**Stewart Gilchrist**

Una grave lesione alla schiena e un recupero stupefacente grazie ad un'intensa pratica di Ashtanga Yoga Vinyasa secondo l'insegnamento classico del grande Mae-

stro di Mysore Sri K Pattabhi Jois. Otto anni di intensa Sadhana e una serie di straordinari incontri con grandi insegnanti di Yoga di tutto il mondo hanno avuto un effetto profondo sul suo stile unico di insegnamento. Incontra il maestro londinese Hamish Hendry, Sri Shereshadree e i due insegnanti di Jivamukti David Life e Sharon Gannon. Si qualifica come Maestro di Jivamukti nel 2003, insegna a Londra, alle Hawaii, in Messico, a New York e in India. Tra i suoi "studenti" grandi musicisti, attori di Hollywood, calciatori, giudici e personalità.

**Dario Doshin Girolami**

Maestro buddista Zen, ha fondato il Centro Zen l'Arco di Roma, dove insegna

meditazione Zen e Tai chi chuan. Laureato in Religioni e Filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente, ha ricevuto la Trasmissione del Dharma da Eijun Roshi presso il San Francisco Zen Center. Già professore di Zen presso la John Cabot University, tiene corsi di Mindfulness presso il carcere di Rebibbia e altri enti.

**Sabrina Grifeo**

Inizia la pratica Yoga a Palermo presso il Centro Avatar nel 1989, si trasferisce poi a Milano e nel 1997 fonda con il suo

Maestro Yogaraj Aruna Nath Giri il Centro di Cultura Rishi. Nel 2010 riceve da Yogacharini Smt Meenakshi Devi Bhavanani il titolo di Yogacharini presso l'Ananda Ashram, Tamil Nadu, India. Diffonde gli insegnamenti del Maestro Dr. Swami Gitananda Giri Guru Maharaj, e continuati dal figlio Dr. Ananda Balayogi Bhavanani. Nel 2009 conosce Adriana Rocco (T.K.V.Desikachar - Thich Nhat Hanh) che segue con libera dedizione nel cammino di ricerca. Nel 2006 contribuisce alla nascita di Yoga Festival e dell'edizione meranese.

I nostri ospiti | brevi biografie



Dona Holleman

Iniziò a studiare filosofia orientale all'età di 12 anni, quando viveva sull'isola di Java. La sua attenzione era concentrata principalmente sul Buddismo e sul

Taoismo, ma il suo vero interesse era sempre risieduto, sin dalla giovane età, nel corpo e nel suo mistero. A metà degli anni 60 conobbe B.K.S. Iyengar e divenne sua allieva; ciononostante da allora e durante gli ultimi 50 anni si è dedicata all'esplorazione dei vari aspetti dello Yoga nell'ambito della propria pratica e del proprio insegnamento, imparando esclusivamente dal corpo.



Marc Holzman

Marc è un insegnante di Hatha Yoga. Nel 2006 riceve da John Friend la certificazione Anusara, ma si integra anche con altri stili che hanno influenzato

il suo cammino yogico: il movimento del Vinyasa Flow, la precisione dell'Iyengar e il suo profondo amore per la meditazione.

Nel 2007 ha creato GuerillaYogi, delle lezioni appositamente dedicate a studenti di fascia economica meno abbiente, così che possano anch'essi sperimentare la gioia dello Yoga. Quando non è a Parigi, è in giro in tutto il mondo ad insegnare. Le sue lezioni sono anche reperibili in streaming tramite internet su YogaGlo.



Anna Inferrera

Si avvicina alla danza classica all'età di 6 anni per poi spaziare nella danza contemporanea, Eutritmia (scuola di Rudolf Steiner), biodanza e danza del

ventre. Abbraccia il mondo dello Yoga nel 1998, durante i primi anni vissuti a New York. Si diploma presso la scuola Atmanada di New York, nel 2006 si trasferisce a Los Angeles. Qui completa un advance training in Storia e Filosofia dello Yoga e Yoga Terapia con PH.D Larry Payne, diretto studente dei grandi maestro Sri T. Krishnamacharya ed il figlio TKV. Desikachar. Anna vive ed insegna a Milano e torna negli USA ogni anno per formazioni con insegnanti come Shiva Rea, Erich Shiffman, Bryan Kest e altri.



Sangeet Kaur

Laurea in Lettere Moderne ha lavorato per anni nel campo dell'arte. Pratica Yoga da venti anni. Dal 1997 è istruttrice di Kundalini Yoga (diplomata dal KRI -

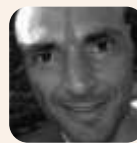
Kundalini Research Institute) e terapeuta di Sat Nam Rasayan. Allieva diretta del Maestro Yogi Bhajan e di Guru Dev Singh, esperta di numerologia, dirige il Centro di Kundalini Yoga di Milano, conduce seminari a Milano, Torino, Verona, Foligno.



Lisetta Landoni

Giovanissima, ha scoperto la bellezza del teatro classico iscrivendosi alla Scuola di recitazione del Piccolo Teatro di Milano entrando in varie compagnie (con Dario

Fo, Gino Cervi, Vittorio Gassman ecc). Ha poi scoperto lo Yoga: leggeva Aurobindo, Vivekananda, Julius Evola e nella pratica del Kriya, ha trovato più tardi il significato della sua vita e la quintessenza del suo insegnamento. Ha iniziato a insegnare 35 anni fa. Dice: "Un pensiero colmo di gratitudine va al mio unico vero Maestro, André Van Lysebeth da cui ho appreso lo Yoga nella sua interezza e secondo la Tradizione tantrica. L'insegnamento di André, la sua generosità, la sua grande intelligenza sono scolpiti nel mio cuore e nella mente, per sempre."



Marco Mandrino

Insegnante Senior di Yoga, accreditato a Yoga Alliance e MSP/CONI. Attraverso corsi, seminari e ritiri promuove una pratica spirituale integrale non dualista,

che abbatte i confini tra le diverse forme di Yoga e le diverse tradizioni spirituali.

Questo sistema non dogmatico e inter-spirituale chiamato Hari-Yoga ha la sua ragione nel praticare con gioia e nel realizzare lo Yoga nella "normalità" della vita quotidiana.



David Meloni

Nel 1996 inizia la pratica dell'IYENGAR Yoga. Dal 1997 è studente di Gabriella Giubilaro, insegnante Advanced di IYENGAR Yoga. Dal 2003 si reca

costantemente a Pune, India, per studiare con gli Insegnanti del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute: con Gurujii B.K.S. Iyengar, con i suoi figli Geetaji e Prashantji e con i loro assistenti. Dal 2009 è Presidente dell'associazione italiana di IYENGAR Yoga "Light On Yoga Italia". Nel 2012 B.K.S. Iyengar gli conferisce il certificato di livello "Advanced Junior I". Insegna presso L'ISTITUTO IYENGAR YOGA Firenze, conduce a Firenze il suo corso di formazione insegnanti e tiene seminari in altre città italiane ed estere.



Roberto Milletti

Fondatore di Odaka Yoga Contemporaneo®. Roberto Milletti ha iniziato il suo "viaggio" nel mondo dello

yoga, delle arti marziali e dello zen all'età di 13 anni. Da oltre 20 anni è leader nell'insegnamento dello Yoga, portando allo Yoga una "visione contemporanea". Negli ultimi 15 anni ha fondato e diretto i centri "Odaka Yoga Contemporaneo®" in Europa, USA, Australia e recentemente in Giappone. La visione di Roberto Milletti riflette le molteplici realtà dello Yoga nel mondo, con l'obiettivo di creare un network comune di incontri e scambi.



Jeremy Narby

Jeremy Narby, Ph. D., antropologo con una vasta conoscenza di culture andine amazzoniche è cresciuto in Canada e in

Svizzera, ha studiato storia all'Università di Canterbury e ha ricevuto il dottorato in antropologia presso la Stanford University. Lavora per la ONG svizzera "Nouvelle Planète" in qualità di coordinatore dei progetti dell'Amazzonia e ha scritto diversi libri tra cui "Il serpente cosmico. DNA e origini della conoscenza" e "L'intelligenza in Natura".



Antonio Nuzzo

Viene iniziato nel 1969 alla meditazione da Mataji Hiridayananda di Rishikesh. Segue per 20 anni l'insegnamento di

André e Denise Van Lysebeth, con i quali elabora la conoscenza teorica e pratica dello Hatha e Tantra Yoga. Tra i maestri a cui deve la sua formazione Swami Buha, Sannyasin (monaco errante) Nil Hahoutoff, Swami Satyananda di Monghyr, Bihar (India), Swami Satchidananda, Swami Gitananda di Lawspet - Pondicherry, Sri Sri Swami Satchidananda con il quale pratica Hatha-Yoga; incontra Vimala Thakar a Zinal in Svizzera e inizia un percorso di ricerca perseguendo la via del silenzio. Vive a Roma, insegna attualmente al "Centro Studi Yoga Roma" in via delle Alpi, 8.



Rebecca Pflaum

Negli ultimi 26 anni ha insegnato la gioia del movimento e per 16 anni, si è dedicata allo studio e alla pratica di Yoga,

meditazione, consapevolezza e apertura del cuore. L'intento di Rebecca è quello di condividere ciò che ha vissuto in questo viaggio, per un pieno potenziale di ricchezza e bellezza. L'esperienza di una sua lezione è gioiosa, stimolante e incoraggia a realizzare il proprio potenziale aprendo corpo, mente e spirito. Rebecca è insegnante certificata presso il Kundalini Yoga Institute, specializzata in Yoga pre-natale, praticante al secondo livello di Reiki. Ha vissuto e insegnato in 5 paesi e ritiene che 4 dei suoi più grandi insegnanti siano stati i suoi 4 figli.



Christiane Piano

Insegna Yoga dal 2005. Segue Baron Baptiste, è istruttrice di Baptiste Power Vinyasa Yoga dall'ottobre del 2010.

Ambasciatrice italiana per Africa Yoga Project, è determinata a portare avanti lo spirito dello Yoga per una comunità, unendo istruttori di Yoga di altre discipline e provenienti da continenti diversi, con la concentrazione e la passione necessarie per portare a un livello globale la trasformazione che ha vissuto grazie allo Yoga.



Sujit Ravindran

Maestro e studioso degli antichi insegnamenti dell'India, Sujith Ravindran ha trasformato la vita di innumerevoli

persone in Oriente ed Occidente. Voce leader in piattaforme spirituali in tutto il mondo, spesso è chiamato a supportare leader politici e manager. È autore di "MATURITÀ MASCHILE: le sacre verità che guidano l'uomo a realizzarsi nella vita, in amore e nel lavoro" un testo profondamente innovativo sia per uomini che per donne.



Walter Ruta

Si forma in Italia. Approfondisce la filosofia e la prassi tramite gli insegnamenti di Sri Sri Sri Satchinanda Yogi. Insegna alla Scuola Yoga Pramiti di

Ventimiglia e nei seminari in Italia, Europa e India. Forma insegnanti secondo gli insegnamenti della Gheranda Samhita, facendosi interprete della tradizione atemporale. È autore di manuali e articoli di Yoga, ha pubblicato il libro "Dio è la Felicità". Organizza seminari per sperimentare le pratiche descritte nei testi tradizionali di Hatha Yoga e valorizzare la trasmissione ricevuta.



Surinder Singh

Prof. Surinder Singh è un insegnante di Gurmat Sangeet, un Maestro di Naad Yoga, appassionato compositore e

musicologo. È soprattutto un devoto Sikh, un eterno studente e il servo Guru. La sua missione è di insegnare e promuovere l'arte e la scienza di cantare e suonare inni antichi e sacri, che siano elevazione, cura olistica e portino crescita spirituale.

Scuole e Centri

Dove trovare le scuole e i centri presenti al festival



Benedetta Spada

Insegnante di Yoga e percezione corporea, formata con insegnanti italiani e stranieri (Carlo Patrian, Gabriella Cella, Swami Yogaswarupanada, Dottor M.

Bhole, Lino Miele, John Scott, David Life e Sharon Gannon) approfondendo tecniche di Hatha Yoga, Yoga Terapia, Yoga Dinamico e Danza. Oggi tiene corsi in Italia ed all'estero di Yoga Vinyasa, Yoga in azienda per migliorare la performance in ufficio. Lavora anche privatamente come Yoga Trainer. Collabora con Yoga Journal e Radio Montecarlo. È autrice di Yoga dinamico e facile e di Agenda Yoga 2009 pubblicati da Tea Editori. Collabora con compagnie teatrali di ballo, creando programmi per migliorare la performance sul palco.



David Sye

David Sye insegna il suo eclettico stile, Yoga Beats, da oltre 25 anni. Lo definisce libero da regole o rigidità, dal carattere sperimentale e spontaneo, proprio come il jazz o qualsiasi altra libera forma d'arte. È uno stile che incoraggia ad esplorare in profondità i propri confini fisici e psicologici. La magia del Yogabeats™ non può essere compresa se non attraverso la pratica, solo allora il confine tra l'idea e l'esperienza si dissolve in una strabiliante festa di tutti i sensi.



Clemi Tedeschi

Docente di scuola primaria dal 1978 e di Yoga dal 1986. Conduce classi per adulti e sperimenta percorsi con bambini, adolescenti e disabili. Nel 1997 fonda l'Ass. Culturale L'Aura. Scrive "Piccolo Yoga" nel 2002. Si occupa di formazione insegnanti, nell'ambito dell'età evolutiva e della disabilità per ISYCO e AIYB. Nel 2012 fonda AIPY (Ass. Italiana Pedagogia Yoga) e i suoi programmi "Yoga per crescere" e "Samatva Yoga L'Aura" divengono corsi di formazione per insegnanti.



Carolina Traverso

Psicologa di orientamento cognitivo-costruttivista e insegnante MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), Carolina Traverso si è formata

all'insegnamento della mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe di collaboratori presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.



Akira Watamoto

Fin dall'adolescenza Akira ha praticato Yoga sotto la guida del padre, e iniziato a insegnare nel 1994. Si è perfezionato in veri stili di Yoga, Hatha, Raja, Power,

Kripalu, Vini, Yin, Chair. Ha codificato il suo personale pensiero su Bandha e Chakra e sostenuto la teoria Corpo-Mente in relazione con l'allineamento delle Asana. Attualmente insegna Hatha Yoga e Viniyasa basati sulla meditazione nel suo studio di Tokio

AIPY - Ass.ne Italiana Pedagogia Yoga

V.le Dante 36/a, Pontoglio (BS)
tel. 335 7892956
clementina.tedeschi@yogalaura.it - www.aipy.it

AIYB - Ass.ne Italiana Yoga Bambini

Via Madonna 12, Oreno di Vimercate (MB)
tel. 039 6081384
segreteria@aiyb.it - www.aiyb.it

ANANDA ASSOCIAZIONE

Via Montecchio 61, Nocera Umbra (PG)
tel. 0742 813620
anandayoga@ananda.it - www.ananda.it

ASSOCIAZIONE ARTÈ - Centro Ashtanga Rishi e Raja Yoga

Via Meda 25, Milano - tel. 0258113382
infoarteyoga@gmail.com - www.arteyoga.it

ASSOCIAZIONE IKYTA ITALIA

Via Properzio 4, Roma - tel. 345 9798023
segreteriaikyta@gmail.com - www.ikytaitalia.org

ASSOCIAZIONE LIGHT ON YOGA ITALIA

Via Leonardo Fibonacci 27, Firenze
tel. 055 674426
segreteria.loy@virgilio.it - www.iyengaryoga.it

ASYA OM - Ass. Studi Yoga e Ayurveda - Laksmi Edizioni

Via Verdi 43 B, Savona - tel. 342 7743877
info@laksmiedizioni.it - www.laksmi.it

AURORA ASSOCIAZIONE

Podere Isabella 16, Monticchiello Pienza (SI)
tel. 346 3622407
aurora@aurorassociazione.org
www.aurorassociazione.org

BEYOGA

Via Carlo Botta 8, Milano - tel. 02 5465590
info@yogamood.it - www.beyogacenter.it

CENTRO DI MEDITAZIONE SRI CHINMOY

Via G.B. Moroni 29, Milano - tel. 02 48376605
marco_pelusi@goldenboat.net
www.srichinmoy.org/italiano
www.thegoldenshore.it

CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA

Via Gramsci 64, Ponsacco (Pisa)
tel. 0587 733730 - secretary@c-s-b.org
www.centrostudibhaktivedanta.org

DRIBSELLING - Ass. Dzogchen Milano

Via Sibari 15/A, Milano - tel. 334 5782663
blu@dzogchenmilano.it - www.dzogchenmilano.it

EFOA INTERNATIONAL s.r.l.

Corso di Porta Ticinese 107
Via Benaco 26, Milano
tel. 02 36601405 / 393 9724116
corsi@efoa.it - corsi.milano@efoa.it
www.efoa.it - www.efoamilano.it

FEDERAZIONE MEDITERRANEA YOGA

Via Vecchia Ognina 90, Catania
tel. 095 7462365
mediterraneayoga@gmail.com
www.mediterraneayoga.it

GHE PEL LING

Via Euclide 17, Milano - tel. 360 384708
gpling@virgilio.it - www.gpling.org

HARI-OM ARTI BIOENERGETICHE

Cascina Bellaria - Loc. Boschi 47, Sezzadio (AL)
tel. 0131 703436
info@hari-om.it - www.hari-om.it

ISTITUTO YOGA VIDYA ITALIA

Via Platina 66, Cremona - tel. 0372 800091
info@yogamt.com - www.yogamt.com

JIVANA YOGA INTEGRALE & DISCIPLINE OLISTICHE

Via N. Sauro (c/o Fattoria Rovall), Fino Mornasco (CO)
Pzza Funicolare, Como
Via Dottesio 1, Como
Via E. Fermi 12, Vedano al Lambro (MB)
tel. 339 5826366
info@yogajivana.it - www.yogajivana.it

MILANO ASHTANGA YOGA "LA YOGA SHALA"

Via Domenichino 11, Milano - tel. 02 39263159
astangamilano@yahoo.it - www.ashtanga-yoga.it

MONASTERO ZEN - IL CERCHIO ONLUS

Via dei Crollalanza 9, Milano - tel. 333 7737195
cerchio@monasterozen.it
www.monasterozen.it

SAMADHI ASSOCIAZIONE

Viale Volta 127, Firenze - tel. 338 1600523
jacopo.ceccarelli@gmail.com
www.yogafirenze.it

SATTVA STUDIO

Via Sangro 31, Milano - tel. 338 1266316
info@sattvastudio.org - www.sattvastudio.org

TATHATA DHARMA VRINDHAM ITALIA

Via del Chiesino 4, Milano - tel. 340 9255188
info@sritathata.it - www.sritathata.it

TENDORYU ITALIA

Via Marsala 69, Sesto S. Giovanni (Mi)
tel. 02 89056325
info@tendoryu.it - info@centrolistico.it
www.tendoryu.it

YOGAMARGA

Via Albere 29A, Verona - tel. 349 5586711
info@yogamarga.it - www.yogamarga.it

YOGARE

Via G. Mazzini 78/1, Cadelbosco sopra (RE)
tel. 0522 911850
info@yogare.eu - www.yogare.eu

YOGAMILAN ASD

Via Signorelli 4, Milano - tel. 389 1082145
yoghiamo@gmail.com - www.yogamilan.it

YOGA SADHANA

Via Malta 2, Livorno - tel. 331 2341250
sadhanalivorno@gmail.com
www.scuolayogasadhana.com

YOMODA

Viale Papiniano 42, Milano - tel. 347 8801906
info@yomoda.it - www.yomoda.it

Spazio del The a cura di MUDRARTE - Yoga, Danza e Natural Lifestyle

Piazza XXVI Maggio 8, Milano
tel. 02 89282361 - mudrarte@gmail.com
www.mudrarte.com - www.mudramilano.com

Spazio Olistico

Ayurveda e discipline bio-naturali: ecco dove trovarli

ACCADEMIA SOL

Via S. Gonzaga 8, Gallarate (VA) - tel. 0331 1771133
info@accademiasol.com - www.accademiasol.com

ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU DO

Via Settembrini 52, Milano - tel. 02 29404011
segreteria@accademiashiatsudo.it - www.accademiashiatsudo.it

Accademia di Massaggi Orientali "UN TOCCO DAL CUORE"

Via C. Balbo 10, Milano - tel. 335 6639834
accademia@untoccodalcuore.com - www.untoccodalcuore.com

A.I.M.A. AYURVEDA

Via Minturno 9, Milano - tel. 338 6141980
aima.ayurveda@tiscali.it - www.il-massaggio.com

ASSOCIAZIONE ARCI CENTRO DEL BENESSERE

Via Pacini 46, Milano - tel. 02 26681272
info@centrodelbenessere.it - www.centrodelbenessere.it

ASSOCIAZIONE ELITROPIA

Via Zuccoli 19, Milano - tel. 348 6834555
caterina@elitropia.com - www.elitropia.com

ASSOCIAZIONE REFLESSOLOGI ZU

Piazza Duca D'Aosta 10, Milano - tel. 348 9272335
info@arezu.org - www.arezu.org

AYURVEDIC POINT

C.so Sempione 63, Milano - tel. 02 39265798
info@ayurvedicpoint.it - www.ayurvedicpoint.it

BLISS AYURVEDA ITALY

Via delle Libertà 3, Boretto (RE) - tel. 339 7203842
blissayurvedaitaly@yahoo.it - www.blissayurveda.it

CENTRO COUNSELING BIOENERGETICA

Via Melzo 6, Milano - Tel. 339 5324006
info@counseling-bioenergetica.it - www.counseling-bioenergetica.it

DBN MAGAZINE

Via Forni 4, Milano - tel. 02 39841662
redazione@dbnmagazine.it - www.dbnnews.it

GYM & SHIATSU

Via Magolfa 32, Milano - tel. 339 8137132
marisa.astorino@gmail.com - www.gymshiatsu.altervista.org

IGOR OLIVIER EZENDAM

Centro Casa Poma - Riva Lago Olivella 12, Vico Morcote (CH)
Tel. 041 764788308
info@feelingsound.com - www.feelingsound.com

ISPA Istituto Sperimentale di Psicodinamica Applicata

Via Gian Giacomo Mora 11A, Milano - tel. 02 8373930
info@psicodinamicaispa.it - www.psicodinamicaispa.it

MAHARISHI AYURVEDA PRODUCT ITALIA

Via Cesare Battisti 4, Vago di Lavagno (VR) - tel. 045 8980814
info@mapitalia.com - www.mapitalia.com

MUSICOTERAPIA CON L'ARPA A 112 CORDE

Via Bettini 5, Sasso Marconi - tel. 348 8972254
musicoterapialarpa@tiscali.it - www.scuola-minerva.com

NADESH ISTITUTO DISCIPLINE BIONATURALI

Via A. De Gasperi 17, Arona - tel. 0322 059 963
info@nadesh.it - www.nadesh.net

OLISTIC MAP

Viale Suzzani 273, Milano - tel. 02 45495530
info@olisticmap.it - www.olisticmap.it

SCUOLA AUMSHANTI: AYURVEDA E YOGA

Pizza XXIV Maggio 8, Milano c/o Mudra Natural Center
Via Rezia 1, Milano
Tel. 02 66982056 - Cell. 334 858 8264 - 389 8813666
info@aumshanti.it - www.aumshanti.it

SCUOLA NAZIONALE DI SHIATSU NIMA

Sedi operative: Verbania, Trento e Bolzano, Rovigo, S. Donà di Piave (VE) e
Azzano Decimo (PN), S. Arcangelo di Romagna (RN)
Tel. 347 0707089 - segreteria@nimaweb.it - www.nimaweb.it

SCUOLA O.D.H.A.

Loc. Pagliano 22, Casole d'Elsa - Cotorniano (SI) - tel. 0577 960122
scuolaodha@scuolaodha.com - www.scuolaodha.com

SCUOLA TAO

Piazzale Roma 7, Piacenza - tel. 380 1491893
infomilano@scuolatao.com - www.scuolatao.com

SHAMBALA SHIATSU

Via Jean Jaurès 9, Milano - tel. 02 26141690
info@shambalashiatsu.com - www.shambalashiatsu.com

S.I.R.F.A. - Scuola Italiana Riflessologia Facciale Applicata

Via Volvinio 22, Milano - tel. 02 92887290
infosirfa@gmail.com - www.sirfa-riflessologie.it

TANGOOLISTICO

Via Teodosio 62, Milano - tel. 335 8357593
tt@tangoterapia.it - www.tangoolistico.com

YOGA SANGAT

Via Val di Lanzo 85, Roma - tel. 348 0585916
satgurucharan.it@gmail.com - www.yogasangat.it

ZOE OLISTIC STUDIO

Via Maestri Campionesi 26, Milano - tel. 02 39440752
paoloberetta@zoeolistic.it - www.zoeolistic.it

No Profit

ASSOCIAZIONE S.U.M. - STATI UNITI DEL MONDO

L'associazione SUM è aperta a tutti ed è formata da persone che hanno deciso di unirsi per elaborare soluzioni e promuovere progetti a favore del pianeta.
www.associazione.sum.it - www.yogavitale.org

FREE YOGA

Associazione italiana Yoga e Benessere gratuito
info@freeyoga.it - www.freeyoga.it

VeganOK / QUANTIC PUBLISHING

Prima certificazione etica vegana italiana
www.veganok.com



ERBORISTERIA AYURVEDICA

Relatore d'eccezione sabato nello spazio OLIS, direttamente dall'India a YogaFestival, il **Dr. Ghanashyam Marda**, esperto di medicina Ayurvedica e ricercatore tra i più conosciuti in India. Il tema del suo incontro, "Le erbe ayurvediche per sviluppare la forza del corpo e della mente nella pratica", mette in relazione le proprietà delle erbe abitualmente utilizzate nell'Ayurveda con le qualità intrinseche energetiche che aiutano a guadagnare la capacità di "stare" nella pratica Yoga. L'ingresso è aperto a tutti.
Sabato ore 18.00 spazio OLIS

Dove trovare tutto quello che occorre per lo Yoga, l'Ayurveda, il benessere

21 GRAMMI

Accessori per lo Yoga

Via Olmo 279/D - Martellago (VE) - tel. 347 2295867
monica.giannone@gmail.com - www.ventunogrammi.com

AQUARIUSCOM

Oli essenziali e creme per il corpo

Via Fontana 43 - 40037 Sasso Marconi (BO)
info@aquariuscom.it - www.aquariuscom.it

ASSOCIAZIONE CULTURALE SAMSARA

Rosari lavorati a mano in pietre dure per mantra

Via Manzoni 5, Parma - tel. 335 6157265
associazione.culturale.samsara@hotmail.it - www.samsarawell.com

ASS. CULT. WABISABICULTURE ZEN E ARTI MEDITATIVE

Bio Ryokan Giapponese, Bio-Tè Verde Giapponese, aromaterapia

Via Papa Giovanni XXIII 23, S. Ginesio (MC) - tel. 335 396025
irasshai@wabisabiculture.org - www.wabisabiculture.org

CHAKRA MA JEWELRY

Gioielli ispirati alla spiritualità

101A Jervois Road, Singapore - tel. +65 96863530
rebecca@chakrama.com - www.chakrama.com

CRE-ARMONY

Pulizia energetica ambienti

Piazza San Giovanni 10, Fondo (TN) - tel. 0463 831420
info@cre-armony.it - www.cre-armony.it

DEVAAYA AYURVEDA & NATURE CURE CENTRE

Trattamenti ayurvedici e cure naturali

Divar island, Goa, India - tel. 342 3572345
andrea@devaaya.com - www.devaaya.com

EDIZIONI PROSVETA

Casa editrice specializzata

Vocabolo Torre 103, Piegara (PG) - tel. 075 8358498
prosveta@tin.it - www.prosveta.it

IL MANDORLO BIOLOGICO

Accessori per Yoga

Via Moretto da Brescia 3, Milano - tel. 02 710057
ilmandorlobiologico@virgilio.it - www.ilmandorlobiologico.it

INDIA WORLD

Selezionata libreria di testi antichi e moderni di Ayurveda, oggettistica

5 febbraio 136, Rep San Marino, RN 47895
millenaria@tin.it - www.indiaworld.sm

INNER LIFE

Accessori e abbigliamento Yoga, oggettistica, libri, alimentazione e cosmesi

fraz. Morano Madonnucchia 8, Gualdo Tadino (PG) - tel. 075 9148505
ananda@innerlife.it - www.innerlife.it

JUVOVITA

Rimedi naturali e Integratori alimentari

Viale Monte Ceneri 34, Milano - tel. 347 4153091
francesco.larosa@gojuvo.it - www.gojuvo.it

LIBRERIA ESOTERICA

Casa editrice e libreria, centro culturale a Milano

Gall. Unione 1, Milano - tel. 02 878422
esoterica@gruppoanima.it - www.gruppoanima.it

MIND POWER - MACRAMÈ JEWELRY

Gioielli sciamanici

Tel. 346 1776755 - mindpowerstones@gmail.com

MULADHARA YOGA

Abbigliamento Yoga e Pilates

Viale Pedavena 35, Feltre - tel. 345 8465215
bettaperer@libero.it - www.muladhara-yoga.com

PAKRIYOGA

Abbigliamento a accessori per lo Yoga

Via Macchia Saponara 304/A, Roma - tel. 06 5091 6752
pakriyoga@gmail.com - www.pakriyoga.it

RE NUDO

Rivista trimestrale per l'evoluzione dell'Essere

Loc. San Michele 1, Casole D'Elsa (SI) - tel. 0577 961021
info@renudo.it - www.renudo.it

REYOGA

Tappetini, pantaloni, t-shirt per lo Yoga

Via Albertini 36 D/I, Ancona - tel. 071 2868498
info@reyoga.it - www.reyoga.it

SHRI KRISHNA ARTS

Accessori e abbigliamento per lo Yoga

Tel. 331 9545096 - r.sonudilip@gmail.com

SHAKTI MAT ITALIA

L'originale tappetino svedese per agopressione

Via Lambro 9, Milano - tel. 348 3383833
info@shakti-mat.it - www.shakti-mat.it

SOFFIO D'ORIENTE

Abbigliamento etnico e Yoga, stole, scialli, copertine per Yoga

Via G. Deledda 7, Cusago (MI) - tel. 334 8556456
info@soffiodoriente.com - www.soffiodoriente.com

SPAZIOMUSA TÈ

Tè dal Giappone

Via Gian Carlo Rossi 74, Carpaneto Pno (PC) - tel. 0523 853175
info@spaziomusa.com - www.spaziomusa.com

STUDIO YOGA - ASD EVOLUZIONE OLISTICA

Gioie di Chakra (collane e bracciali), t-shirt e pantaloni per lo Yoga, Yogi Moon

Via Cipro 100, Brescia - tel. 030 221688
studioyogabrescia@libero.it - http://studioyogabrescia.wordpress.com

SUPERPOLO

Il biologico a Milano

Viale Coni Zugna ang. Pacioli, Milano - tel. 02 89405749
conizugna@superpolo.eu - www.superpolo.it

VESTI DI LUCE

Abiti in tessuto biologico per l'ambito olistico e accessori per lo Yoga

Via Cà di Ferro 2, Minusio - Svizzera - tel. 0041 792578960
gianpasqua.danesi@bwewin.ch

VIOLA EDIZIONI - L'Altra Medicina Magazine

Rivista specializzata

Via Carducci, 17 - Milano - tel. 02 66801184
info@altramedicina.it - www.altramedicina.it

YOGAH

Abbigliamento adatto alla pratica del Bikram Yoga e di tutti gli altri stili Hatha Yoga

Viale L. Zanussi 6/M, Pordenone - tel. 0434 571524
info@yogah.it - info@bikramyogapordenone.it - www.yogah.it

YOGAMASTI

Yoga, Pilates and Fitness Clothing

Tardis House 450, Aldermans Green Road, Coventry, Warwickshire UK
Tel. 0044 7723423719 - info@yogamasti.com - www.yogamasti.com

Prossimi appuntamenti | dove e quando

YogaFestival è un network di eventi dedicati allo Yoga, all'Ayurveda e al benessere di corpo, mente, spirito.

Sono tre le edizioni che organizza durante l'anno: Milano, Roma, Catania che richiamano migliaia di appassionati a ritrovarsi in una passione comune. Inoltre, decine di eventi vengono proposti durante l'anno in varie città.

I prossimi YogaFestival 2013 in Italia:

Catania - 22, 23, 24 marzo - Le Ciminiere

Roma - 14, 15, 16 giugno - Villa Pamphili

Milano - 11, 12, 13 ottobre - Superstudio Più

E poi YogaFestival Parigi! Che ci vede partner, amici, fans: 19, 20 e 21

ottobre 2012 presso il Centre 104, 104 Rue d'Aubervilliers - 75019 Paris.
www.yogafestival.fr

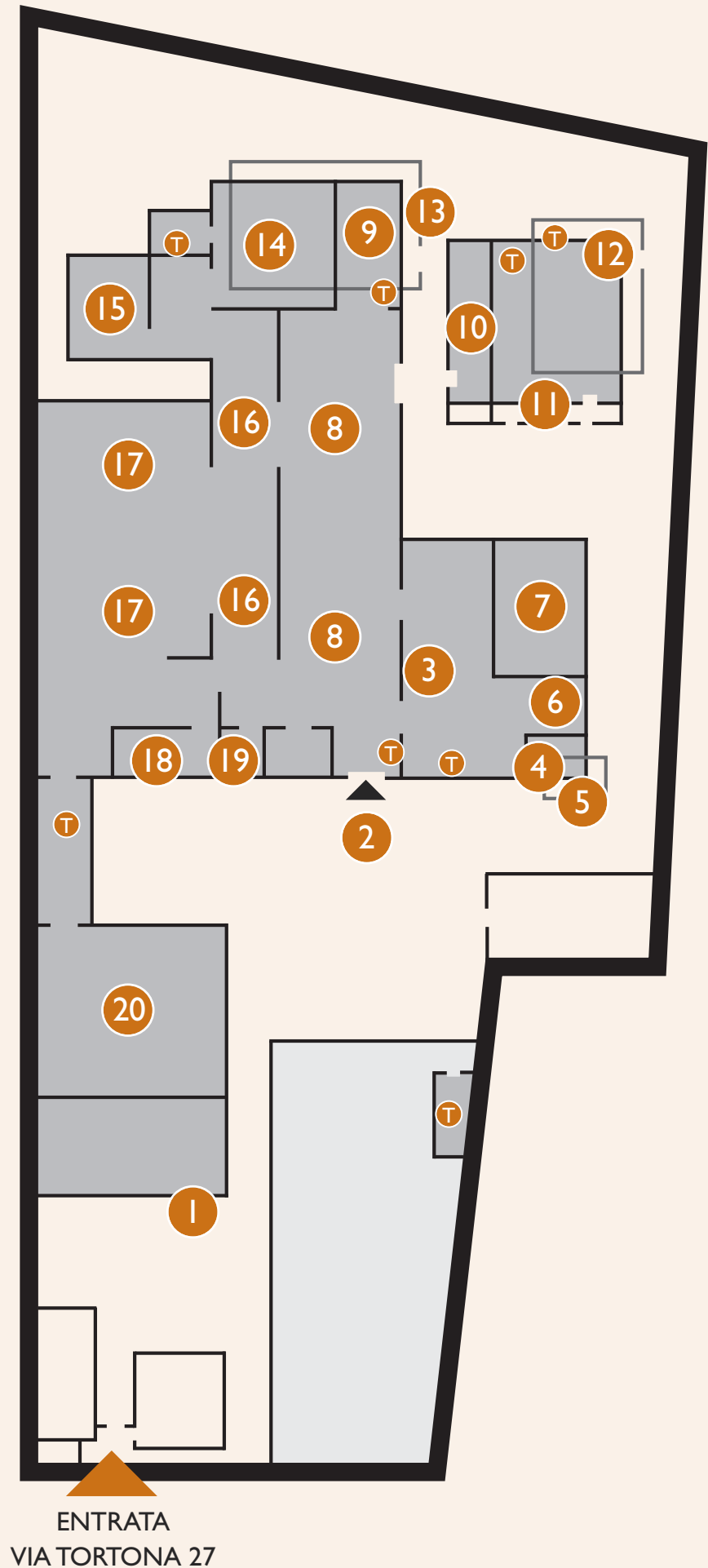
Seguiteci su FaceBook, siamo oltre 10.000 amici! Restate aggiornati sulle nostre attività: Yoga in Piazza, YogaDays, flashmob meditativi, partecipazioni, patrocini e presenze a tante manifestazioni. Il nostro scopo è e resta solo uno: portare lo Yoga, serio e di qualità, vicino alle persone affinché possa essere strumento di aiuto nella crescita dell'individuo: un piccolo contributo per migliorare il nostro mondo.

Cercateci su Twitter per avere in diretta le news di Yoga più fresche, la nostra community ha bisogno anche della vostra presenza!

YOGAFESTIVAL | MILANO | LA MAPPA

**ORARIO
INGRESSO**
DALLE 09.30
ALLE 20.30

- 1 - TESSERAMENTO
- 2 - INGRESSO E INFO POINT
- 3 - CASSE E RITIRO PRENOTAZIONI
- 4 - LABORATORIO DI CUCINA
- 5 - SPAZIO BIMBI / SPAZIO THE
- 6 - YOGA PRIMI PASSI / SPAZIO YOGA JOURNAL
- 7 - FREE CLASS MANDALA
- 8 - AREA SCUOLE
- 9 - FREE CLASS YANTRA
- 10 - SILENT ROOM
- 11 - SALA 1
- 12 - SALA 2 (PRIMO PIANO)
- 13 - SPAZIO OM (BASEMENT)
- 14 - RISTOBIO
- 15 - SALA CONFERENZE
- 16 - EMPORIO
- 17 - SPAZIO OLISTICO AYURVEDA
- 18 - SALA OLIS
- 19 - YOGA JUICE
- 20 - SALA 3
- T - TOILETTE



Con il patrocinio di

Partners

Media Partners



Comune
di Milano



SOYJOY
www.soyjoy.it

