

FAI
YOGA
VIVI
MEGLIO



YOGAFESTIVAL
COLLI EUGANEI
4/5 giugno 2016
Villa dei Vescovi
Luvigliano di Torreglia (PD)

YOGAFESTIVAL COLLI EUGANEI

4/5 giugno 2016

Villa dei Vescovi
Luvigliano di Torreglia (PD)



FAI
YOGA
VIVI
MEGLIO

FAI YOGA? VIVI MEGLIO!

Sembra quasi banale dirlo, ma è proprio vero: **praticare una qualche forma di Yoga**, leggero o impegnativo, dinamico o meditativo porta una serie di benefici inconfutabili, alcuni anche immediati. Il perché è evidente: siamo talmente abituati a considerarci come la somma di parti staccate - la mente, il corpo, le emozioni, lo spirito - che non ci ricordiamo più di **essere Uno**, un unico organismo che racchiude tutto. E siamo anche **parte del Tutto**, siamo indivisi dalla Natura e dall'energia che pervade l'Universo intero, siamo Non-Duali. Lo **Yoga è un efficace strumento** per riattivare questa connessione: ogni asana, ogni movimento, porta con sé una conoscenza fatta da millenni di pratica, non sono movimenti nati ieri o improvvisati. **Ogni postura ha effetto** stimolante sul sistema simpatico e parasimpatico, sugli organi interni, sulle ghiandole. Ci rendiamo subito conto, alla fine della pratica (se è stata una buona pratica, consapevole e non forzata o competitiva), di **un nuovo stato di benessere**, ci sentiamo come se avessimo **"fatto la cosa giusta"**, siamo svegli e lucidi anche se magari qualche muscolo che non si muoveva da tempo reclama riposo: e ci domandiamo come potremo mai conciliare la nostra vita con la pratica Yoga, il nostro ritmo frenetico e la porzione di quiete che lo Yoga chiede. Noi suggeriamo di **conservare nel cuore la sensazione di benessere che lo Yoga crea** per richiamarla ogni volta che ci diciamo "Non ho tempo per fare Yoga" e di fare una scelta per noi stessi: **Faccio Yoga? Vivo meglio!**

NON SOLO YOGA

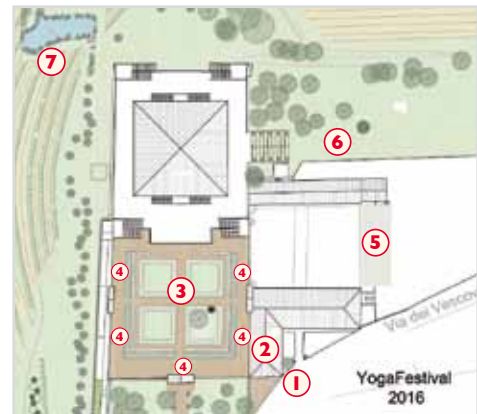
Chi non pratica ma si interessa allo Yoga e al suo mondo, potrà seguire alcuni incontri davvero interessanti. Una nuova partnership YogaFestival e il Master in Yoga Studies dell'Università Ca' Foscari di Venezia porta il prof. **Federico Squarcini** a guidarci tra le parole sanscrite più usate quando pratichiamo Yoga. Due incontri di **Yoga della Risata**, fondata sull'azione di un pranayama riflesso, genera un totale benessere psicofisico proprio ridendo! Approfondire le capacità della nostra voce? Si può, partecipando ai due seminari sul **Canto Armonico**. Sabato sera, prima di congedarci, ci si immerge nei suoni armonici dei **GongLovers**, mentre domenica a concludere il Festival l'esperienza di **Danza Libera Tutti** per aiutarci a raggiungere pace, espansione e armonia!

CONOSCIAMO LE PAROLE DELLO YOGA?

Glossario minimo per comprendere alcuni dei termini, in sanscrito, comunemente utilizzati nella pratica
Yama - i prerequisiti 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
Pratyahara - il ritiro e il contenimento dei sensi
Dharana - la concentrazione yogica
Dhyana - la meditazione yogica
Samadhi - in generale lo stato di calma raggiunto tramite la meditazione

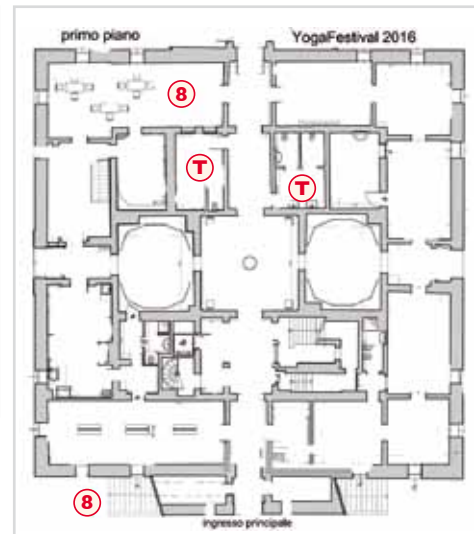
ORARI SABATO dalle ore 10.00 alle 20.00 e DOMENICA dalle ore 10.00 alle 19.00

PIANTA GENERALE



- 1 INGRESSO/INFO POINT
- 2 BIGLIETTERIA E RITIRO SEMINARI
- 3 FREE CLASS YANTRA
- 4 SCUOLE, CENTRI, EMPORI
- 5 SALA I
- 6 SPAZIO BIMBI
- 7 LAGHETTO GIARDINO

PRIMO PIANO



- 8 PUNTO RISTORO (PRIMO PIANO)
- T TOILETTE

SECONDO PIANO



- 9 SALA CONFERENZE (SECONDO PIANO)
- 10 SALA 2 (SECONDO PIANO - LOGGIA)
- 11 SPAZIO RELAX (SECONDO PIANO - LOGGIA)

DIVENTA SOCIO DELL'ASSOCIAZIONE T.A.O.!

Se anche tu sostieni la mission di YogaFestival, contribuendo alla diffusione dello Yoga e della sua filosofia, associati per l'anno 2016! Abbiamo selezionato scuole di Yoga, centri olistici, librerie, esercizi che riserveranno uno speciale trattamento ai nostri soci. È possibile associarsi online sul sito www.yogafestival.it versando la cifra di €10, oppure in loco.

YogaFestival Colli Euganei è un evento prodotto dall'Associazione T.A.O. e da Namaste srl.
Via Tortona, 27 - 20144 Milano
tel. 02 45494055 - info@yogafestival.it
www.yogafestival.it/padova

GIULIA BORIOLI
Direzione generale

MASSIMO MAGGIONI
Produzione e Amministrazione

MICHELLE SEMBIRA
Responsabile di progetto

ELENA BARILLI
Supporto logistico

FRANCESCA CALEGARI
Partner&Sponsor

DAVIDE MONGUZZI OM Studio
Art Direction

ROSARIA D'AIETTI
Grafica

MATTEO TORTEROLO
Ufficio stampa e comunicazione

Grazie di cuore a tutti i volontari, per il loro contributo sempre generoso e prezioso.
Stampato su carta riciclata al 100% da Mediaprint srl
Via Mecenate 76/32 - Milano
Gli orari indicati sul programma sono suscettibili di variazioni.

FAI

Anche quest'anno **Villa Dei Vescovi**, la sua Direzione e il suo staff ci hanno riservato una calorosa accoglienza. Un ringraziamento speciale va a loro ed al **FAI** che ci ha permesso di realizzare questa seconda edizione del Festival. Il **FAI, Fondo Ambiente Italiano**, è un'Associazione no profit che si dedica al recupero e restauro di molte bellezze artistiche e architettoniche italiane altrimenti destinate all'abbandono. Grazie a tutti per la bellissima opportunità di lavorare insieme.

MODALITÀ DI INGRESSO ALLA MANIFESTAZIONE

L'ingresso alla Villa, a cura del FAI, è di €13 per un giorno e €20 per due. Per gli iscritti al FAI, per i soci di YogaFestival in possesso di tessera, per i residenti nel comune di Torreglia è previsto un biglietto ridotto di €9 per un giorno e €15 per due giorni. Una volta all'interno, per gli eventi del Festival ad ingresso libero è sufficiente presentarsi una decina di minuti prima dell'inizio. Per i seminari che richiedono un contributo, l'iscrizione tramite pagamento può essere fatta on-line o in loco con almeno 30 minuti di anticipo fino ad esaurimento posti.

QUALCHE IDEA IN PIÙ Yin Yoga: una pratica che ci accompagnerà attraverso gli stati fisici, emozionali e mentali, per riconnetterci con il nostro Vero Sé. **Yoga e mal di schiena** per dare sollievo alla parte del corpo in cui maggiormente somatizziamo le tensioni della settimana. E ancora, **Tantra Yoga** per un viaggio in una delle tradizioni più antiche al mondo, e **Yoga Nidra**, un percorso di risveglio alla nostra autentica natura. E per i principianti, due incontri studiati proprio per loro: **"Dove si estende il corpo si estende anche la mente"** e **"Yoga: lo spazio magico"**.

Qualche suggerimento

Ospiti d'eccezione sono con noi in questa edizione. Tra questi, **Renato Turla**, uno dei più conosciuti insegnanti, attivo tra il Veneto e il Sud America, è presente con due incontri concentrati sul bacino; **Tiziana Fantuz**, che dopo anni di ricerca in India e in America, porta Yoga Ynsula, la sua personale pratica, in giro per il mondo. **Elena De Martin** è un'istituzione nel mondo dell'Ashtanga Yoga, con lei due classi per apprendere la base. **Perumal Koshy**, origini indiane e una vita a Los Angeles, vive lo Yoga in equilibrio tra movimento e tradizione. **Marco Mandrino**, presente sul territorio con numerosi incontri durante l'anno, mescola pratica, musica e meditazione in un mix profondo e coinvolgente. Dalla pratica Kundalini, il medico e insegnante **Ram Rattan Singh** ci invita a sperimentare un ringiovanimento cellulare, una pratica d'effetto che non potrà lasciare indifferenti.

AMICI DI YOGAFESTIVAL, NON SOLO PARTNER

Molti amici ci seguono nel nostro progetto di diffusione dello Yoga e da anni ci sostengono e aiutano nell'impresa di realizzarlo. **PLOSE** ci disseta con gli ottimi succhi di frutta 100% naturali e con la sua acqua considerata tra le più pure in Italia. **PROVAMEL** ci accompagna con i suoi lattini vegetali ai vari gusti da bere per riacquistare energia o da utilizzare per ottime ricette vegane. Prezioso come sempre il sostegno dei nostri Media Partner, **YOGA JOURNAL**, la rivista più importante in Italia per gli appassionati di Yoga, e **ANIMATV**, network dedicato all'editoria e alla webtv olistica.

Con il Patrocinio di



REGIONE DEL VENETO



Provincia di Padova



Comune di Torreglia

Main Sponsor



Sponsor



10.30 - 12.30
YOGA JYOTIM
Renato Turla
EQUILIBRIO DELLA PELVIS (Parte prima)
Seminario multilivello, pratica leggera-dinamica
Contributo €25
SALA 1

11.15 - 12.05
Bikram Yoga Padova
INTRODUZIONE A BIKRAM YOGA
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

11.30 - 13.30
YOGA E SALUTE
Ram Rattan Singh
KUNDALINI YOGA E RINGIOVANIMENTO CELLULARE
Seminario multilivello, pratica dinamica
Contributo €20
SALA 2

11.30 - 12.45
CONFERENZA
Perumal Koshy
10 REGOLE D'ORO DELLO YOGA
Ingresso libero
SALA CONFERENZE

11.45 - 13.15
CANTO ARMONICO
Igor Ezendam e Arianna Artioli
LA VOCE LIBERA Singing Freedom I
Seminario multilivello, pratica musicale-meditativa
Contributo €1,5
LAGHETTO/GIARDINO

CHE COSA TROVO AL FESTIVAL? Come scegliere tra le tante proposte del Festival? Ecco un breve prontuario per una scelta ragionata.

Seminario: lezione di Yoga, di circa due ore (alcune, brevi, un'ora e un quarto), condotta da uno o più insegnanti. Gli insegnanti sono selezionati da noi per voi. Gli stranieri sono tradotti in italiano. Per alcuni è richiesto un contributo.

SCUOLE E ASSOCIAZIONI!!

AIPY ASD
Viale Dante 36/A, Pontoglio (BS)
aipy.yogapercrescere@gmail.com
www.aipy.it
+39 333 7360940

ASSOCIAZIONE YNSULA
Via Saccardo 4, Padova
info@ynsula.it
www.ynsula.it
+39 338 2169309

BAGNODISUONI.IT
Disponibile in tutta Italia
info@bagnodisuoni.it
www.bagnodisuoni.it
+39 339 6192999

12.15 - 13.05
OJAS - Yoga & Ayurveda
MANTRA HEALING
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

12.45 - 14.45
ASHTANGA YOGA
Elena De Martin
I FONDAMENTI DELL'ASHTANGA YOGA (classe introduttiva sulla pratica)
Seminario multilivello (anche per principianti assoluti), pratica dinamica
Contributo €20
SALA 1

13.00 - 14.00
PRESENTAZIONE LIBRO
Maya Devi e Lucrezia Ottoboni
PRESENTAZIONE del libro "LA DANZATRICE TANTRICA"
Ingresso libero
SALA CONFERENZE

14.15 - 15.30
YOGA YNSULA
Tiziana Fantuz
YOGAYNSULA PER MIGLIORARE LA RELAZIONE TRA RESPIRO E POSTURA (classe introduttiva)
Seminario multilivello, pratica dinamica
Ingresso libero
SALA 2

14.15 - 15.30
Elena Bianchini
BAGNO DI SUONO
Seminario multilivello, pratica musicale-meditativa
Contributo €1,5
SALA CONFERENZE

FreeClass: lezioni gratuite di 50 minuti condotte dalle scuole che sono presenti al Festival e che trovate nell'area Scuole. Per conoscere un nuovo stile, una scuola o un maestro in tutta libertà! Non occorre prenotare, basta presentarsi con anticipo all'ora di inizio. Meglio indossare abiti comodi, portare una copertina e il proprio tappetino. Se non lo avete, potete noleggiarlo gratuitamente all'interno del Festival.

14.15 - 15.05
Elisabetta Baso
OJAS - Yoga & Ayurveda LIFESTYLE YOGA
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

15.00 - 17.00
YOGA JYOTIM
Renato Turla
EQUILIBRIO DELLA PELVIS
Seminario multilivello-avanzato, pratica leggera-dinamica
Contributo €25
SALA 1

15.00 - 16.00
YOGA DELLA RISATA SPECIAL EVENT!
Sergio Muraro e Mariapaola La Caria
YOGA DELLA RISATA
Seminario multilivello, pratica leggera-soft
Ingresso libero
LAGHETTO/GIARDINO

15.15 - 16.05
Light on Yoga Associazione Italiana
Iyengar Yoga
ASANA IN PIEDI, INIZIATRICI DI TUTTE LE ALTRE
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

16.00 - 17.30
CONFERENZA
Federico Squarcini
LE PAROLE CON CUI PARLIAMO DI YOGA
Ingresso libero
SALA CONFERENZE

16.15 - 17.05
MappaMundi Yoga
DIFFERENT YOGA FOR DIFFERENT PEOPLE
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

FreeClass: lezioni gratuite di 50 minuti condotte dalle scuole che sono presenti al Festival e che trovate nell'area Scuole. Per conoscere un nuovo stile, una scuola o un maestro in tutta libertà! Non occorre prenotare, basta presentarsi con anticipo all'ora di inizio. Meglio indossare abiti comodi, portare una copertina e il proprio tappetino. Se non lo avete, potete noleggiarlo gratuitamente all'interno del Festival.

LIFESTYLE YOGA ASD
Via Molino 14, Vigonza (PD)
lifestyle@yogapadova.it
www.yogapadova.it
+39 347 1327396

LIGHT ON YOGA
(Associazione Italiana Iyengar Yoga)
Via Leonardo Fibonacci 27, Firenze
www.iyengaryoga.it
+39 (0)55 674426

MAPPAMUNDI YOGA
Via De Filippeso 9, Padova
mappamundi.yoga@gmail.com
www.mappamundi.yoga.com
+39 392 7417382

17.00 - 18.00
Elena De Martin
CHANTING: una tecnica yogica per entrare in uno spazio di armonia e ordine mentale
Seminario multilivello (anche per principianti assoluti), pratica leggera-soft, musicale, meditativa
Ingresso libero
LAGHETTO/GIARDINO

17.15 - 19.15
HATHA YOGA
Perumal Koshy
REGOLARITÀ NELLA PRATICA
Seminario multilivello, pratica dinamica-meditativa
Contributo €20
SALA 1

17.15 - 18.05
Samadhi
ABITARE IL NOSTRO MISTERO
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

17.30 - 18.45
DEVI TANTRA YOGA
Maya Devi e Lucrezia Ottoboni
TANTRA YOGA
Seminario multilivello, pratica dinamica
Ingresso libero
SALA 2

18.30 - 19.30
PERFORMANCE MUSICALE SPECIAL EVENT!
GONGLovers
GONGLOVERS E SUONI ARMONICI... Il Suono Dell'Anima
Ingresso libero
LAGHETTO/GIARDINO

FreeClass: lezioni gratuite di 50 minuti condotte dalle scuole che sono presenti al Festival e che trovate nell'area Scuole. Per conoscere un nuovo stile, una scuola o un maestro in tutta libertà! Non occorre prenotare, basta presentarsi con anticipo all'ora di inizio. Meglio indossare abiti comodi, portare una copertina e il proprio tappetino. Se non lo avete, potete noleggiarlo gratuitamente all'interno del Festival.

OJAS ASD YOGA & AYURVEDA
Via Tre Garofani 1, Padova
associazioneojas@gmail.com
www.ojasasd.com
+39 345 4673366

SAMADHI SSDRL
Via Lorenzo di Credi 20, Firenze
info@formazioneyoga.it
www.formazioneyoga.it
+39 339 6400458

SIMPLY DANCE
Via del Commercio 27, Montegrotto Terme (PD)
simplydanceschool@gmail.com
www.simply-dance.it
+39 366 1897940

10.15 - 12.15
ASHTANGA YOGA
Elena De Martin
INTRODUZIONE ALLA PRIMA SERIE: Classe Guidata fino alla postura di Navasana
Seminario multilivello, pratica dinamica-intensa
Contributo €20
SALA 1

10.30 - 11.45
YIN YOGA
Lulu Lisa Bortoletto
YIN YOGA: VIAGGIO TRA SUONO E RESPIRO
Seminario multilivello, pratica dinamica, musicale e meditativa
Contributo €10
SALA 2

10.45 - 11.45
PRESENTAZIONE LIBRO
Serena Gottardo
LUCE OLTRE L'ATTESA: 40 settimane di Yoga e gravidanza
Ingresso libero
SALA CONFERENZE

11.15 - 12.05
OJAS - Yoga & Ayurveda
YOGA PER L'ESTATE
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

11.30 - 12.45
PRANAYAMA
Tatiana Souchtcheva
COME CONTROLLARE IL PRANA - SOFFIO VITALE CHE RIEMPIE L'UNIVERSO
Pratica del Pranayama
Seminario multilivello, pratica soft-meditativa
Contributo €1,5
LAGHETTO/GIARDINO

Special Event: classi con particolari caratteristiche; possono essere di musica, di movimento, di danza o altro.

Performance: piccoli spettacoli di musica e canti, a cui partecipare attivamente.

Conferenza: incontri di cultura e approfondimenti teorici su temi specifici.

Spazio Bimbi: l'area dedicata ai più piccoli dove, attraverso il gioco e i racconti, avvicinare i più piccoli al mondo dello Yoga.

SPIRALE AUREA
Via Cavour 1, Vigonovo (VE)
lucediluna15@gmail.com
www.spiraleaurea.net
+39 348 8144377

EMPORI

BEECO
Cuscini da meditazione e prodotti artigianali bio
Via Denti 1, Milano
beeco.milano@gmail.com
www.ilmantorlobiologico.it
+39 (0)2 39523504

12.00 - 13.15
YOGA RATNA
Laura Voltolina
YOGA: LO SPAZIO MAGICO
Seminario multilivello, pratica leggera-soft
Ingresso libero
SALA 2

12.00 - 13.30
CONFERENZA
Marco Mandrino
LO YOGA OLTRE LO YOGA
Ingresso libero
SALA CONFERENZE

12.15 - 13.05
Samadhi
LIBERAMENTE ACROYOGA
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

12.30 - 14.30
HATHA YOGA
Perumal Koshy
DALLA STABILITÀ ALL'EQUILIBRIO
Seminario multilivello, pratica soft e dinamica-meditativa
Contributo €20
SALA 1

13.00 - 14.00
YOGA DELLA RISATA SPECIAL EVENT!
Eleonora Bizzini
YOGA DELLA RISATA
Seminario multilivello, pratica leggera-soft
Ingresso libero
LAGHETTO/GIARDINO

14.15 - 15.05
Light on Yoga Associazione Italiana
Iyengar Yoga
IYENGAR YOGA PER UNO SPORT SALUTARE
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

Special Event: classi con particolari caratteristiche; possono essere di musica, di movimento, di danza o altro.

Performance: piccoli spettacoli di musica e canti, a cui partecipare attivamente.

Conferenza: incontri di cultura e approfondimenti teorici su temi specifici.

Spazio Bimbi: l'area dedicata ai più piccoli dove, attraverso il gioco e i racconti, avvicinare i più piccoli al mondo dello Yoga.

BIORIPOSO
Dispositivi per il benessere
Via Vallina Orticella 25, Borso del Grappa (TV)
bioriposo@bioriposo.com
www.bioriposo.com
+39 (0)423 910875

CRE-ARMONY
Incensi e prodotti per lo Yoga
Le Plaze di Tret 33, Fondo (TN)
info@cre-armony.it
www.cre-armony.com
+39 335 6692227

EDIZIONI PROSVETA
Casa Editrice specializzata
Vocabolo Torre 103, Piegara (PG)
prosveta@tin.it
www.prosveta.it
+39 338 4548694

14.30 - 15.45
VINYASA YOGA FLOW
Cecilia Gandolfi
ARMONIOSA SEQUENZA PER SCHIENA LIBERA E MENTE FLESSIBILE
Seminario multilivello, pratica leggera-soft, dinamica
Contributo €1,5
SALA 2

14.45 - 16.45
HARI_OM YOGA
Marco Mandrino
SILENT WARRIOR TRAINING
Seminario multilivello, pratica dinamica, musicale e meditativa
Contributo €20
SALA 1

15.00 - 16.30
CANTO ARMONICO
Igor Ezendam e Arianna Artioli
IL CANTO ARMONICO Singing Freedom 2
Seminario multilivello, pratica musicale-meditativa
Contributo €1,5
LAGHETTO/GIARDINO

15.15 - 16.05
Bikram Yoga Padova
INTRODUZIONE A BIKRAM YOGA
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

16.00 - 17.15
HATHA YOGA
Tatiana Souchtcheva
CORSO PER PRINCIPIANTI: DOVE SI ESTENDE IL CORPO SI ESPANDE LA MENTE
Seminario principianti-intermedi, pratica leggera-soft
Ingresso libero
SALA 2

In collaborazione con



Media partner



HEARTMONY SNC
Prodotti per l'armonizzazione bioenergetica e la meditazione
Via dei Devoto 197/A, Lavagna (GE)
info@heartmony.it
www.heartmony.it
+39 392 9470049
+39 392 9458789

OM EDIZIONI
Casa Editrice specializzata
Via Badini 17, Quarto Inferiore (BO)
+39 (0)51 768165
info@omedizioni.it
www.omedizioni.it

16.15 - 17.05
Spirale Aurea
YOGA: L'ARTE DELL'ASCOLTO
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

17.00 - 19.00
YOGA YNSULA
Tiziana Fantuz
YOGAYNSULA PER MIGLIORARE LA RELAZIONE TRA RESPIRO E POSTURA
Seminario multilivello, pratica soft
Contributo €20
SALA 1

17.15 - 18.05
Simply Dance Wellness
ANUKALANA YOGA - La fluidità
Ingresso libero
FREECLASS YANTRA

17.30 - 18.45
YOGA NIDRA
Lisa Cardin
YOGA NIDRA: il "sonno Yoga" come fonte di rigenerazione e benessere
Seminario multilivello, pratica meditativa
Ingresso libero
SALA 2

18.00 - 19.00
PERFORMANCE MUSICALE
SPECIAL EVENT!
Elena Bianchini
DANZA LIBERA TUTTI
Ingresso libero
LAGHETTO/GIARDINO

PRAYERS
Preghiere che scaldano il cuore
Via Trento e Trieste 33, Camposampiero (PD)
info@prayerscollection.com
www.prayerscollection.com
+39 338 1258524

REYOGA
Abbigliamento, strumenti, accessori per la pratica dello Yoga
Via Matteo Ricci 16/A, Ancona
info@reyoga.it
www.reyoga.it
+39 (0)71 2416 2 77