

YOGA

FESTIVAL MILANO NEWS

6|7|8

Novembre 2015

Superstudio Più | Via Tortona 27

Yogafestival è un evento prodotto dall'Associazione T.A.O., e da Namaste s.r.l.

Gli orari indicati sul programma sono suscettibili di variazioni. L'ingresso alla manifestazione è riservata ai soci T.A.O. La tessera si può richiedere all'ingresso oppure online. Yogafestival è anche un evento di tesseramento.

YogaFestival

Via Tortona 27

20144 Milano

Tel. 02 45494055

info@yogafestival.it

Direzione generale

GIULIA BORIOLO

Produzione e amministrazione

MASSIMO MAGGIONI

Responsabile espositori

MICHELLE SEMBIRA

Organizzazione

ELENA BARILLI

ERIC STANDAERT

Collaboratori

GABRIELLA ORIGANO,

LAURA DEMURTAS,

VALENTINA FOIADELLI

Art Direction

DAVIDE MONGUZZI

Grafica

ROSARIA D'AIETTI

Ufficio stampa e comunicazione

MATTEO TORTEROLO

Grazie di cuore a tutti i volontari, per il loro contributo sempre generoso e prezioso.

Stampa Mediaprint srl

Via Mecenate 76/32 - Milano

LA NOSTRA COPERTINA

Ci siamo innamorati a prima vista dell'acquarello studiato per il nostro decimo compleanno da Sandro Fabbri, artista e illustratore fiorentino, molto quotato nell'ambiente della moda e del design, che con grande entusiasmo ha accettato di lavorare con noi. Un acquarello a base di polveri, una mano felice, grande sensibilità e tanto amore hanno prodotto la bellissima yogini che regge il nostro Cuore. Ancora una volta: grazie Sandro!

SPECIALE 10 ANNI

Una edizione ricca, interessante, divertente. Così deve essere questo decimo Yogafestival, tanto atteso. Ci siamo regalati la presenza di alcuni insegnanti, difficili da avere perché sempre impegnatissimi. A cominciare da **Leslie Kaminoff**, grande "guru" americano di Yoga Anatomy con noi anche lunedì 9 per un full day; **Stewart Gilchrist**, un vero insegnante "per passione" che non ti lascia mai solo; **David Sye**, cuore enorme e tanta esperienza, tale da poter aiutare che soffre e sta male (sua la Onlus YogaConflict che lavora con Palestina e Israele); **Gabriela Bozic**, da Monaco, che ha appreso la tecnica Jivamukti dai fondatori Sharon Gannon e David Life; **Willy van Lysebeth**, una leggenda nello Yoga, il cui insegnamento porta alla tradizione più profonda; **Marios Argiros**, che insegna con amore mediterraneo l'Iyengar Yoga; **Carlos Fiel**, dai Paesi Baschi parla di Cuore e Amore nella pratica; **Chantal Hauser**, allieva di Ana Forrest, insegna l'approccio dinamico della sua maestra; e poi **Anand Mehrotra**, indiano, giovane maestro spirituale, per la prima volta al festival; **Swami Abhishek Chaitanya**, un gradito ritorno per un breve insegnamento sul Vedanta. E last but not least **Perumal Koshy**, dal Marocco, dove vive da tempo insegnando Yoga nel deserto.

CHI TROVA UN AMICO...

C'è chi li chiama sponsor. Per noi sono amici speciali, partner che ci accompagnano lungo un cammino durato dieci anni e hanno condiviso con noi l'amore per lo Yoga e la voglia di divulgarlo, consentendoci di giungere fino a qui. Grazie a **Provamel**, che con noi lavora per una nutrizione consapevole. Grazie a **SoyJoy** le cui barrette energetiche conquistano sempre il nostro pubblico. Grazie a **Lenovo**, che vede come noi il futuro nello Yoga. Grazie a **Lufthansa**, vettore aereo che si è messo a disposizione per i nostri ospiti più lontani. Grazie a **Plose**, fornitore ufficiale di acqua del festival. Grazie a **Dimensione Danza**, che ha generosamente concesso l'uso della bella sala 2 del festival. Grazie a **Design4Rent**, che ci arreda gli spazi. E grazie a **Superstudio Più**, che per il decimo anno ci ospita nei suoi ampi spazi. A tutti loro la nostra amicizia e... il nostro grazie!

YOGAFESTIVALMILANO

ATTENZIONE, SIAM BAMBINI!

Un'attenzione special ai più piccoli: quest'anno lo spazio bimbi torna sempre più richiesto dai piccoli yogini. **Yoga Mummy** è per **mamme in attesa e neonati fino a 9 mesi**, a cui insegnare il giusto atteggiamento yogico prima durante e dopo il parto, fino al massaggio indiano Shantala per i nuovi nati; **i più grandi** sono affidati al team di **A.I.P.Y.** di **Clemi Tedeschi**, che con giochi, musica e corporeità introducono l'idea dello Yoga.

DA SCOPRIRE

Grandi nomi, d'accordo. Ma anche nomi meno noti che offrono un approccio allo Yoga nuovo, fresco, allineato coi tempi che viviamo. In collaborazione con **Yoga Journal**, che mette a disposizione un buono sconto (vedi giornale) **Gianpiero Carezzato, Gabriele Andreoli, Alberto Vezzani, Tiziana Rettaroli** sono le nuove proposte di questa edizione. O nomi di notevole esperienza ma con rare frequentazioni milanesi, come **Tiziana Fantuz**, da Venezia, con l'attesissima classe di YogaYnsula o **Paola Lucchesi**, più americana che italiana, da San Francisco a Monza insegna ad ascoltare i sentimenti.

10 ANNI NON SONO POCHI!

Ebbene sì, siamo alla boa del decennale: come avere la maggiore età. **10 anni** vissuti con una passione inarrestabile. I prossimi anni? Ricchi di progetti per diffondere uno Yoga serio e rigoroso ma sempre contemporaneo. Ci vedremo, marzo 2016, a **OLIS**, la manifestazione dedicata alle discipline olistiche e bionaturali; a **YogaBimbi** ai primi di maggio, due giorni di giochi, Yoga e bambini; torneremo a **Villa dei Vescovi**, inizio giugno, mentre in agosto mediteremo insieme per una intera giornata ad **Assisi** (tutte le info prossimamente sul sito). E aspettatevi una **nuova edizione di Yogafestival in città**. Quale? Restate connessi al nostro sito www.yogafestival.it per avere tutti i dettagli.

CONFERENZE, LIBRI E ALTRO

Fitti anche gli appuntamenti culturali: venerdì è imperdibile quello con il prof. **Antonio Rigopoulos**, docente di Indologia e Lingua Sanscrita, per approfondire l'amore universale e divino, la Bhakti. Sabato si parla di **Vastu**, la scienza dell'abitare, con l'architetto **Fiammetta Parola**. Sabato nel primo pomeriggio, **David Sye** ci parla di **YogaConflict** Onlus e di come lo Yoga possa essere strumento di tolleranza. Libri importanti sono presentati da **Gabriella Cella, Teresa Monestirolì, Associazione Artè, Gregorio Spini**, artista, designer, mimo, ora ricercatore del profondo, offre un approccio nuovo al respiro: da provare, sabato nel tardo pomeriggio. Domenica, **Barbara Woehler** presenta una interessante ricerca che ha assorbito più di un anno di lavoro sulle origini dello Yoga moderno: chi si occupa di Yoga non può mancarlo!

PROGRAMMA

VENERDÌ 6 NOVEMBRE

MATTINO

10.00 - 13.00 | SALA 1

YOGA ANATOMY

Leslie Kaminoff

Un'introduzione allo Yoga centrato sul respiro e la demistificazione dei bandha

Dinamica - Intermedio e avanzato
Contributo □30

10.00 - 13.00 | SALA 3

KUNDALINI YOGA

Ram Rattan Singh

Comprendersi meglio per amarsi di più

Dinamica - Multilivello
Contributo □30

10.15 - 13.15 | SALA 2

SATTVA YOGA

Anand Mehrotra

Aprire il cuore: risvegliando la gioia magnetica

Dinamica - Multilivello
Contributo □30

10.30 - 12.30 | SALA CONFERENZE

a cura di LENOVO

Speciale per scuole e insegnanti di Yoga: come ottenere il meglio dal mondo dei social e tecnologia

Incontro
Ingresso libero

13.00 - 14.30 | SALA OLIS

HATHA YOGA

Raquel Fischer Barros

Yoga a pranzo: hatha Yoga flow, kirtan e breve meditazione

Dinamica - Multilivello
Ingresso libero

13.30 - 15.30 | SALA 2

TRAD.VAN LYSEBETH

Antonio Nuzzo

Il respiro strumento d'indagine della vita interiore

Soft - Multilivello
Contributo □25

13.30 - 15.30 | SALA 3

KUNDALINI YOGA

Tyler Micocci

Essere nel cuore con lo Yoga kundalini e la meditazione

Dinamica/Meditativa - Multilivello
Contributo □15

POMERIGGIO

14.00 - 17.00 | SALA 1

SADHANA YOGA

Carlos Fiel

Lo Yoga è l'ecologia del cuore

Soft - Avanzato
Contributo □30

14.45 - 15.45 | SALA CONFERENZE

Boris Bazzani - Enrico Ricci

Yoga e cardiopatie

Incontro
Ingresso libero

15.45 - 17.15 | SALA 3

FORREST YOGA

Chantal Hauser

Introduzione al Forrest Yoga

Dinamica - Multilivello
Contributo □25

16.00 - 19.00 | SALA 2

TRAD.VAN LYSEBETH

Willy Van Lysebeth

Esplorare la sensazione. Il tocco

Soft - Multilivello
Contributo □30

16.00 - 17.00 | SALA CONFERENZE

Daniel Lumera

I 7 passi del perdono: la scienza della felicità

Incontro
Ingresso libero

17.30 - 19.30 | SALA 3

ANUSARA YOGA

Alberto Vezzani

Tutti vogliono essere felici

Soft - Multilivello
Contributo □15

17.30 - 19.00 | SALA CONFERENZE

Antonio Rigopoulos

Le nove membra della bhakti e i Bhaktisūtra di Nārada

Conferenza
Ingresso libero

17.30 - 19.00 | YANTRA

YOGABEATS

David Sye

Yogabeats: the original yoga fascia fitness system

Dinamica - Multilivello
Ingresso libero

17.30 - 18.30 | SALA OLIS

Fabio Pierri Pepe

Il cibo per la mente

Incontro
Ingresso libero

SERA

18.30 - 20.30 | SALA 1

VINYASA FLOW YOGA

Paola Lucchesi

100% cuore.

Aham prema = io sono amore

Dinamica - Multilivello
Contributo □15

19.15 - 20.00 | MANDALA

Maya Devi

Dasatma - le dieci anime dello Yoga

Performance danza
Ingresso libero

CONOSCERE IL FESTIVAL

INGRESSO L'ingresso è riservato ai soci di YogaFestival. La manifestazione è anche l'evento annuale di tesseramento. La quota d'iscrizione è di **€10**. La tessera, annuale, si richiede all'ingresso del festival: permette di avere riduzioni tutto l'anno su corsi e lezioni di Yoga e su alcuni acquisti.

IL TESSERAMENTO È ANCHE

ONLINE! È possibile scaricare il modulo d'iscrizione, stamparlo, compilarlo e consegnarlo all'ingresso del festival per il ritiro della tessera: risparmierete tempo, code e stress.

SEI GIÀ SOCIO? ALLORA SEI GIÀ REGISTRATO. CONSEGNA LA VECCHIA TESSERA

ALL'INGRESSO INSIEME AI 10 EURO DELLA QUOTA PER RICEVERE QUELLA NUOVA.

ORARI DEL FESTIVAL Dalle 09.30 alle 20.30 (vedi programma per dettagli). **PUNTO RISTORO** Prelibatezze vegane - a cura di New Team. **SPAZIO BIMBI** A cura di A.I.P.Y., iscrizioni sul posto.

PROGRAMMA

SABATO 7 NOVEMBRE

MATTINO

8.00 - 9.30 | SALA 1

BIKRAM YOGA

Antonio Spera

BREAKFAST YOGA!

Awakening - Il Risveglio del Sé

Colazione Vegan a chi partecipa

Dinamica - Multilivello

Contributo □15

10.00 - 12.00 | SALA 1

TRAD. VAN LYSEBETH - TANTRA

Willy Van Lysebeth

**L'amore, la sensualità,
l'amore sublimato (tantra)**

Meditativo/Soft - Avanzato

Contributo □25

10.00 - 12.00 | SALA 2

ASHTANGA YOGA

Elena De Martin

**La prima serie completa
dell'ashtanga yoga**

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

10.00 - 12.00 | SALA 3

JIVAMUKTI YOGA

Gabriela Bozic

(Ri) Scoprire il tuo Yoga

Dinamica - Multilivello e Principianti

Contributo □25

10.00 - 11.30 | SALA OLIS

YOGA CLASSICO

Gian Piero Carezzato

**Ritrovarsi amorevolmente
sciogliendo ogni attaccamento**

Soft - Multilivello

Contributo □15

10.15 - 11.15 | SALA CONFERENZE

Fiammetta Baghirati Parola

L'armonia dello spazio genera

amore: Vastu, lo yoga dell'abitare

Conferenza

Ingresso libero

11.30 - 13.00 | SALA CONFERENZE

Swami Abhishek Chaitanya

Giri Maharaj

Yoga - la speranza di questa era

Conferenza

Ingresso libero

12.15 - 14.15 | SALA 1

ANUSARA YOGA

Piero Vivarelli

Pratica come atto d'amore

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

12.15 - 14.15 | SALA 2

IYENGAR YOGA

Marios Argiros

Utthita sthiti:

stabilità e mobilità

Intermedio - Avanzato

Contributo □25

12.15 - 14.15 | SALA 3

SADHANA YOGA

Carlos Fiel

Con il cuore tra le mani

Soft/Dinamica - Multilivello

Contributo □25

POMERIGGIO

14.15 - 15.15 | SALA CONFERENZE

David Sye

**Il mio YogaConflict: una onlus
tra Israele e Palestina**

Incontro

Ingresso libero

14.30 - 16.30 | SALA 1

YOGA ANATOMY

Leslie Kaminoff

**La serie del guerriero - una
pratica vinyasa a mani libere**

Soft/Dinamica - Intermedio

Contributo □25

14.30 - 16.30 | SALA 2

VINYASA KRAMA YOGA

Stewart Gilchrist

**L'amore è premah: vasanti hi
premnì guna na vastuni**

Dinamica - Intermedio

Contributo □25

14.45 - 16.30 | SALA 3

HATHA YOGA

Perumal Koshy

Regolarità nella pratica

Dinamica - Multilivello

Contributo □15

15.30 - 17.00 | SALA CONFERENZE

Marco Ferrini

**Le leggi universali dell'amore
nella Bhagavad-Gita**

Conferenza

Ingresso libero

16.45 - 18.45 | SALA 1

YOGABEATS

David Sye

**Rebel Rebel - infrangi tutte le
regole per trovare la verità**

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

16.45 - 18.15 | SALA 2

SATTVA YOGA

Anand Mehrotra

**Risvegliare la kundalini bhakti
connettendosi con il suo
infinito potenziale**

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

17.00 - 19.00 | SALA 3

YOGAYNSULA

Tiziana Fantuz

**YogaYnsula per svelare con
amore la propria essenza**

Soft - Multilivello

Contributo □25

17.00 - 18.00 | MED. IN CUFFIA

MEDITAZIONE MINDFULNESS

Carolina Traverso

Meditare sull'amore

Meditativa - Multilivello

Contributo □15

17.15 - 18.15 | SALA CONFERENZE

Teresa Monestiroli

**Adagio urbano: asana di vita
quotidiana**

Presentazione libro

Ingresso libero

SERA

18.30 - 20.30 | SALA 2

KRIYA YOGA

Jayadev Jaerschky

Risvegliare i chakra

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

18.30 - 20.00 | SALA CONFERENZE

Gregorio Spini

Breath-in: love is in the air

Laboratorio

Ingresso libero

19.00 - 20.45 | SALA 1

JIVAMUKTI YOGA

Gabriela Bozic

Su, su, lasciatevi andare!

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

19.15 - 20.45 | SALA 3

ANAHATA YOGA

Tiziana Rettaroli

**Anahata Yoga: Il tempio del
cuore**

Dinamica - Multilivello

Contributo □15

PROGRAMMA

DOMENICA 8 NOVEMBRE

MATTINO

8.30 - 10.00 | SALA 1

SADHANA YOGA

Carlos Fiel

BREAKFAST YOGA!

La natura del nostro cuore...

Colazione Vegan a chi partecipa

Meditativa - Multilivello

Contributo □25

10.00 - 12.00 | SALA 2

JIVAMUKTI YOGA

Gabriela Bozic

Hot, hip & holy

Dinamica - Intermedio/Avanzato

Contributo □25

10.00 - 12.00 | SALA 3

VINYASA KRAMA YOGA

Stewart Gilchrist

Il flusso rivoluzionario del

Bhakti Yoga

Dinamica - Intermedio

Contributo □25

10.00 - 12.00 | MANDALA

ODAKA YOGA

Roberto Milletti

Happy hips flow: felici e flessibili, con il muscolo piriforme tonico ed elastico

Dinamica/Fluida - Multilivello

Ingresso libero

10.15 - 12.15 | SALA 1

ANUSARA YOGA

Piero Vivarelli

Forza, estasi e delizia

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

10.30 - 12.00 | SALA CONFERENZE

Anand Mehrotra

Vivere lo Yoga: capire lo Yoga come percorso di liberazione totale. Adesso

Conferenza

Ingresso libero

12.00 - 14.00 | SALA OLIS

VINYASA KRAMA

Gabriele Andreoli

Equilibrio e trasformazione: come nasce una sequenza vinyasa

Dinamica - Multilivello

Contributo □15

12.15 - 14.15 | SALA 2

IYENGAR YOGA

Marios Argiros

Purva prathana ssthi: estensione ed espansione - iyengar Yoga

Dinamica - Intermedio/Avanzato

Contributo □25

12.15 - 14.15 | SALA 3

VINYASA YOGA

Benedetta Spada - Marc Vincent

Fedeltà, una pratica yoga come risveglio alla tenerezza nuziale

Dinamica - Multilivello

Contributo □15

12.15 - 13.15 | SALA CONFERENZE

Gabriella Cella

La danza della forza - Yoga e filosofia per la vita femminile

Presentazione libro

Ingresso libero

12.30 - 14.30 | SALA 1

YOGA ANATOMY

Leslie Kaminoff

Incarcamenti migliori attraverso il respiro

Dinamico - Intermedio

Contributo □25

13.30 - 14.30 | SALA CONFERENZE

Riccardo Marchino

Il potere di trasformazione dei mantra vedici e i dharma sutra di Sri Tathata

Incontro

Ingresso libero

POMERIGGIO

14.30 - 16.30 | SALA 2

YOGABEATS

David Sye

Non c'è nessun problema in questo mondo che l'amore non possa risolvere

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

14.30 - 16.30 | SALA 3

ANUKALANA YOGA

Jacopo Ceccarelli

Praticare con l'amore nel cuore, il cuore negli occhi e la pace nelle mani

Soft - Multilivello

Contributo □15

14.45 - 15.45 | SALA CONFERENZE

Johnny Dell'Orto

"Sabri Ji - Appunti di una maestra in cammino"

Presentazione libro

Ingresso libero

15.00 - 18.00 | SALA 1

YOGA RATNA

Gabriella Cella

Yoga Ratna - nel chakra del cuore l'equilibrio emozionale. Dalle asana alla meditazione

Dinamica - Intermedio

Contributo □45

16.45 - 18.45 | SALA 2

KRIYA YOGA

Giovanni Formisano

Una pratica completa nella tradizione del Kriya e dell'Hatha Yoga

Dinamica - Multilivello

Contributo □25

16.45 - 18.45 | SALA 3

HATHA YOGA

Clemi Tedeschi

Samatva: geometria del corpo, spazio della mente, apertura del cuore

Soft/Dinamica - Multilivello

Contributo □15

16.45 - 18.15 | SALA CONFERENZE

Barbara Woehler

Come nasce lo yoga moderno? Impollinazioni tra India, USA, Europa

Incontro

Ingresso libero

18.15 - 20.15 | SALA 1

FEELING SOUND

Igor Ezendam

Singing freedom - seminario sulla liberazione vocale e il canto armonico

Contributo □10

FREE CLASS

VENERDÌ 6 INCONTRI A INGRESSO GRATUITO

16.00 - 16.50 | **Sala Yantra** | **Devi Tantra Yoga** | **Tantric Yoga: gli insegnamenti segreti delle yogini**

18.00 - 18.50 | **Sala Mandala** | **Kundalini Yoga** - Associazione Insegnanti Ikyta Italia | **"l'energia dell'amore per curare se stessi e gli altri" cerchio curativo con il mantra Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong**

SABATO 7 INCONTRI A INGRESSO GRATUITO

10.00 - 10.50 | **Sala Mandala** | **BaliYoga.it** | **Lo yoga dinamico di BaliYoga.it**

10.00 - 10.50 | **Sala Yantra** | **Sathya Ananda Yoga** | **Pensiero positivo, perché non riesci ad applicarlo?**

11.00 - 11.50 | **Sala Mandala** | **Yoga Dinamico e Natural Wellness** | **Yoga dinamico: le spirali di vita**

11.00 - 11.50 | **Sala Yantra** | **Aumshanti Scuola di Ayurveda e Yoga** | **AyusYoga: ri-unione di 2 discipline complementari**

12.00 - 12.50 | **Sala Mandala** | **Centrolistico e Just B! Pilates & Yoga Studio** | **Da Shiva Flow ad Odaka Flow onde diverse di uno stesso oceano**

12.00 - 12.50 | **Sala Yantra** | **Centro Studi Bhaktivedanta** | **Le chiavi d'accesso all'amore universale nello Yoga della Bhakti**

13.00 - 13.50 | **Sala Mandala** | **Yomoda** | **Sperimentare la nostra natura essenziale di Energia, Coscienza e Amore, attraverso lo strumento del corpo.**

13.00 - 13.50 | **Sala Yantra** | **Spazio Garibaldi 77** | **Hatha Yoga**

14.00 - 14.50 | **Sala Mandala** | **Kundalini Yoga** - Associazione Insegnanti Ikyta Italia | **Il seme della gioia**

14.00 - 14.50 | **Sala Yantra** | **Hot Yoga Therapy** | **Postural Yoga Therapy**

15.00 - 15.50 | **Sala Mandala** | **Samadhi** | **Anukalana Yoga e Thai Yoga si incontrano per curarti**

15.00 - 15.50 | **Sala Yantra** | **Yogare** | **Innumerevoli stili, un solo grande scopo!**

16.00 - 16.50 | **Sala Mandala** | **Anusara school of Hatha Yoga Italia** | **Anusara Yoga. Imparare ad amare**

16.00 - 16.50 | **Sala Yantra** | **Love Light Joy** | **Vinyasa Yoga: la via del guerriero di pace**

17.00 - 17.50 | **Sala Mandala** | **Shanta Pani School** | **Ashtanga Vinyasa Yoga prima serie modificata**

17.00 - 17.50 | **Sala Yantra** | **Ananda** | **Ananda Yoga per stimolare i Chakra**

18.00 - 18.50 | **Sala Mandala** | **Associazione Light on Yoga Italia** | **Iyengar Yoga is For All**

18.00 - 18.50 | **Sala Yantra** | **EFOA** | **Prana Vayu, Luce del Cuore e Pienezza della Vita**



FREE CLASS

DOMENICA 8 INCONTRI A INGRESSO GRATUITO

10.00 - 10.50	Sala Mandala	Special Event	Vedi Programma
10.00 - 10.50	Sala Yantra	Samadhi	AcroYoga: Il mondo visto dall'alto
11.00 - 11.50	Sala Yantra	Kundalini Yoga - Associazione Insegnanti Ikyta Italia	Crea amore per te stesso
12.00 - 12.50	Sala Mandala	La Yoga Shala	Introduzione all'Ashtanga Yoga della tradizione
12.00 - 12.50	Sala Yantra	Associazione Arté	Aria e respiro (Tradizione Ratna Yoga)
13.00 - 13.50	Sala Mandala	Scuola di Zen Shiatsu e Monastero Zen il Cerchio	Zen Shiatsu: un tocco sapiente per nutrire corpo, mente e spirito
13.00 - 13.50	Sala Yantra	PAUSA	
14.00 - 14.50	Sala Mandala	EFOA	Yoga Posturale, Mi identifico nel Cuore
14.00 - 14.50	Sala Yantra	BaliYoga.it	Lo yoga dinamico di Bali Yoga.it
15.00 - 15.50	Sala Mandala	Yala Collective	Yin Yang Yoga
15.00 - 15.50	Sala Yantra	Sattva Studio	Anusara Yoga. Una pratica per amare la vita
16.00 - 16.50	Sala Mandala	Hari-Om - The Yoga Home	Hari-Om Yoga
16.00 - 16.50	Sala Yantra	Alessia Monticone	Snow Yoga con Soulgliders
17.00 - 17.50	Sala Mandala	Il Giardino Blu - Alle radici del cielo	Corpo pranico e mente positiva
17.00 - 17.50	Sala Yantra	Sahaja Yoga	Più equilibrio per il tuo sistema sottile con la meditazione Sahaja Yoga



ReYoga®
Yoga Tools & Clothing
www.reyoga.it

Diventa Insegnante Yoga

www.formazioneyoga.it
www.anukalanayoga.it



S.s.d.r.l. **Sattva**

339.6400458

OLIS

SABATO 7 INCONTRI A INGRESSO GRATUITO

10.00 - 10.50 | **Sala Olis** | Special Event | **Vedi Programma**

11.30 - 12.20 | **Sala Olis** | Walking Angels e Sara Verderi | **Siamo noi a realizzare il nostro sogno o è il nostro sogno che ci realizza?**

12.30 - 13.20 | **Sala Olis** | Soulmat - Metodo Aloha | **Respirare e calmare la mente: il Pranayama per l'anima**

13.30 - 14.20 | **Sala Olis** | Associazione l'Albero | **Yoga del Respiro**

14.30 - 15.20 | **Sala Olis** | SIRFA | **Apprendi a riequilibrare attraverso le tue mani su te stesso o sugli altri. L'apparato linfatico - il linfodrenaggio del corpo sul tuo viso**

15.30 - 16.20 | **Sala Olis** | Accademia Italiana Shiatsu Do | **La via del Ben-essere per se stessi e per gli altri**

16.30 - 17.20 | **Sala Olis** | Elitropia | **Osteomassaggio olistico: una nuova prospettiva**

17.30 - 18.20 | **Sala Olis** | Dinamica Bicocca | **Ayurveda nella vita quotidiana per vivere più a lungo e in salute**

18.30 - 19.20 | **Sala Olis** | Zoe Dynamic | **Conosci te stesso attraverso la postura: sapere, osservare, riconoscersi**

DOMENICA 8 INCONTRI A INGRESSO GRATUITO

10.00 - 10.50 | **Sala Olis** | Heartfulness | **Heartfulness: Meditare sul cuore**

11.00 - 11.50 | **Sala Olis** | Self Realization Fellowship | **Meditazione guidata**

12.00 - 12.50 | **Sala Olis** | Special Event | **Vedi Programma**

14.00 - 14.50 | **Sala Olis** | Linta's Ayurvedic & Yoga Resort | **Yoga e Biotransenergetica: tradizioni antiche che si incontrano in India**

15.00 - 15.50 | **Sala Olis** | Ayurvedic Doa | **I benefici della fitoterapia in campo olistico**

16.00 - 16.50 | **Sala Olis** | PAUSA

17.00 - 17.50 | **Sala Olis** | SIRFA | **Apprendi a riequilibrare attraverso le tue mani su te stesso o sugli altri. L'apparato osto-articolare-muscolare sul tuo viso**

18.00 - 18.50 | **Sala Olis** | AIMA Ayurveda | **Terapia del massaggio ayurvedico per le articolazioni "muriabhyangam"**

CurZen
BENESSERE DIGESTIVO
CURCUMA
ZENZERO
NATURAL POINT

longvida
optimized
curcumin

Natural Point srl - via P. Mariani 4 - 20128 Milano - www.naturalpoint.it

cocowell
Buono & sano
www.cosmolife.it

BIOGRAFIE

GABRIELE ANDREOLI. Gabriele Andreoli è nato a Milano il 18 novembre 1971.

Nel 2004, dopo un viaggio in India, comincia a praticare Ashtanga Vinyasa Yoga sotto la guida di Elena De Martin. Nel frattempo segue numerosi corsi, seminari e workshop di lingua sanscrita, tantra yoga, chanting dedicandosi soprattutto allo studio degli Yoga Sutra di Patanjali.

Nel settembre 2012 fonda VKM, per offrire a pieno i benefici e la profondità dello yoga. <http://www.vinyasa.it/>



MARIOS ARGIOS. Marios Argiros è insegnante Iyengar Intermediate Senior III.

Formatosi a Manchester e al District Iyengar Yoga Institute, visita regolarmente l'India per studiare con la famiglia di Iyengar al Ramamani Memorial Institute a Pune. È stato ispirato dall'insegnamento di Jeanne Maslen, Jawahar Banger, Firooz Ali e altri insegnanti. Attualmente le sue sedi sono a Hertfordshire, dove insegna, e a Londra. Frequentemente tiene workshops in Inghilterra e in Europa. <http://www.mariosyoga.com/>



MARIALAURA BONFANTI. Marialaura Bonfanti incontra lo Yoga nel '98 durante la specializzazione post laurea in psicologia bioenergetica, conosce a Parigi André Van Lysebeth. Frequenta alcuni seminari con il grande Maestro, si diploma nel 2000 insegnante di Yoga al Corso internazionale di Formazione Insegnanti Yoga Sivananda (TTC) a Rudrapur, Himalaia, India. Nel 2001 comincia ad approfondire la medicina ayurvedica e si diploma presso la Kerala Ayurveda University (Trivandrum). È psicologa, naturopata, iridologa, massoterapeuta, consulente Fiori di Bach, riflessologa, insegnante di Yoga per la gravidanza e Doula. www.marialaurabonfanti.weebly.com



GABRIELA BOZIC. Gabriela Bozic è laureata in Linguistica e attualmente dirige un centro di Jivamukti Yoga a Monaco di Baviera. Dopo aver praticato yoga per alcuni anni, ha trovato le sue guide spirituali in Sharon Gannon e David Life. Questo incontro è stato determinante: da qui la sua scelta di intraprendere il corso di formazione come insegnante di yoga presso il loro centro di New York. Conduce seminari e corsi di formazione a livello internazionale. È un'assidua collaboratrice di Yoga Journal. www.gabrielabozic.com



GIAN PIERO CAREZZATO. Gian Piero Carezzato nasce a Milano nel 1969. Incontra lo Yoga all'età di 23 anni, disciplina che pratica assiduamente da oltre 20 anni. Conosce Piera Scarabelli, che diviene suo punto di riferimento e, presso lo stesso Centro Yoga, intraprende un percorso di studio degli Yogasutra assieme a Massimo Vinti. Insegnante diplomatosi con la Federazione Italiana Yoga nel 2008, con una tesi su Yoga e disabilità, base della sua pratica è l'Ashtanga Yoga codificato negli Yogasutra di Patanjali. <http://www.yogabile.it>



JACOPO CECCARELLI. Dopo viaggi in India e in Europa seguendo monaci e Maestri della tradizione Tantra inizia ad insegnare AcroYoga nel '94; influenzato da anni di pratiche Taoiste dà vita ad Anukalana, un approccio naturale ed efficace che porta lo Yoga in contatto con i bisogni dell'uomo



moderno. Jacopo è anche Counselor e Naturopata. www.anukalanayoga.com

GABRIELLA CELLA AL-CHAMALI.

Gabriella Cella Al-Chamali si avvicina allo Yoga nei primi anni '70. Gabriella Cella Al-Chamali ha approfondito questo studio costruendo il nucleo del suo metodo che ha chiamato Yoga Ratna: Il Gioiello, la Perla dello Yoga. Il rigore e la perfezione dell'asana, l'armonia delle sequenze, sono un altro punto distintivo del suo insegnamento. L'ascolto del corpo è il punto di partenza, che conduce alla percezione dei chakra fino alla meditazione. Scrittrice feconda, continua tuttora i corsi per allievi all'Istituto di Piacenza e incontri nella tranquillità del suo Ashram, sulle colline Piacentine. www.yogaratra.it



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. www.ashtangayoga.it



NICOLA DE SIMONE GABRIELLA BUZZACCHI. Nicola comincia a praticare

Bikram Yoga già alla fine degli anni '90 e ne consegue la certificazione nel 2004. Nel 2007 apre il Bikram Yoga Pordenone insieme a sua moglie, Gabriella Buzzacchi.

E' diplomata alla RYE di Venezia per l'insegnamento a bambini e ragazzi, è Trainer della Oneness University di Chennai (India). Gabriella da vent'anni segue corsi di Yoga presso gli Ashram del sentieri Siddha Yoga in India e America. Si è specializzata nell'insegnamento dell'Hatha Yoga ai bambini.



MAYA DEVI. Maya Devi da anni lavora con il corpo attraverso lo yoga e la danza ed ha potuto apprendere queste danze dopo la sua formazione in Rajasthan con grandi maestre come Sua Devi, Gulabo Saper e Sayari Saper.

Unica Maestra di danze gypsy del Rajasthan e Kalbeliya in Italia danza ed insegna Semiclassical Bollywood dance. E' direttrice artistica di NOMAD DANCE FEST il primo festival internazionale di danze, musica e cultura nomade che ha debuttato ad Ottobre 2011 e in India nel 2013. www.maharanidance.com



IGOR EZENDAM. Igor Ezendam, olandese cantante, musicista e voice coach, specializzato nel canto armonico e la liberazione vocale, durante gli ultimi 25 anni della sua vita ha ricercato il rilassamento attraverso il suono e le vibrazioni.

Nei suoi concerti, accompagna il canto con una varietà di strumenti musicali come il Didgeridoo, Hang e tanto altro. Ha registrato diversi CD disponibili su iTunes, e pubblicato il libro "Il tuo suono è sacro". www.feelingsound.com



BIOGRAFIE

TIZIANA FANTUZ. Dopo la laurea in psicologia a Padova nel 1978, trova nello Yoga quell'approfondimento simbolico e spirituale che diventerà lo stimolo costante alla sua ricerca. Frequenta scuole di formazione in India e in America, in Italia si abilita come insegnante di Yoga con la Federazione Italiana Yoga (FIY) e con la R.Y.E. (Ricerca Yoga sull'Educazione). Incontra maestri (Sri Parthasarathi Rajagopalachari, Swami Veda Bharati, Dr. M.V. Bohle...) che stimolano la sua evoluzione in India ed in America.

<http://www.ynsula.it/home.html>



MARCO FERRINI. Fin da giovane sente la vocazione a conoscere i fondamentali della vita, si avvia in un percorso dove approfondisce le scienze umanistiche e spirituali indologiche. Dal '70 compie studi di filosofia e psicologia occidentale e orientale, nel '76 incontra in India A.C. Bhaktivedanta Svami Prabhupada, che diviene il suo maestro spirituale. È fondatore e Presidente del Centro Studi Bhaktivedanta e Direttore dell'Accademia di Scienze Tradizionali dell'India. Ricercatore e guida spirituale, è autore di saggi e libri sulla filosofia, psicologia, scienza, arte e spiritualità. www.marcoferrini.net



CARLOS FIEL, basco, inizia a praticare a 17 anni. In India incontra Krishnamacharia, entra in contatto con la tradizione buddista tibetana, viene ordinato monaco zen. Compie numerosi viaggi in Indonesia e Africa, lavorando per Gerard Blitz e per l'UEY, partecipa alla fondazione dell'Associazione Sadhana, uno dei centri di riferimento per la ricerca spirituale in Europa. Nel 1982 nasce la Scuola di Formazione Insegnanti Sadhana, che coniuga la tradizione a una visione contemporanea della prospettiva terapeutica. www.scuolayogasadhana.com



RAQUEL FISCHER BARROS. Si avvicina allo Yoga e alla meditazione nel 2000. La sua esperienza con lo Yoga inizia in Brasile, per poi continuare, in Canada, Stati Uniti e Italia. Diplomata come insegnante di Kundalini Yoga insegnato originariamente da Yogi Bhajan, in Canada; di Hatha Yoga - stile Sivananda in India e del Kriya Yoga come insegnato da Paramhansa Yogananda - guidata da Roy Eugene Davis, in Italia. Crede che lo Yoga sia la via più diretta verso la comprensione più elevata di noi stessi, degli altri, della vita e dell'esistenza. Con lo Yoga, ci scopriamo, ci riveliamo, attraverso la Luce Divina, nostro vero Sè. www.premakriyayoga.com



GIOVANNI FORMISANO. Diplomato a Milano presso lo storico Istituto Yoga di Carlo Patian, approfondisce con insegnamenti internazionali a Bangalore, Mysore e Calcutta. È ministro e rappresentante a Milano di R.E. Davis. Ha studiato con Shibendu Lahiri, Swami Kriyananda, Masterji Viswanath, Sri Sheshadri, BNS Iyengar, Swami Yoga Swarupananda. È certificato Yoga Alliance ERYT 500 e membro Yani, Master Reiki, pranoterapeuta e riflessologo. Dal 2008 fonda e dirige a Milano la scuola Kriya Yoga Ashram, per trasmettere le pratiche dello Yoga tradizionale adattandole al momento storico in cui viviamo. www.kriyayogaashram.com



STEWART GILCHRIST. In seguito ad una grave lesione alla schiena Stewart è riuscito a riprendersi completamente solo grazie ad una pratica intensiva di Ashtanga Yoga Vinyasa. La pratica di sadhana lo porta ad un'educazione intensiva di Yoga con maestri di tutto il mondo. Nel 2013 diventa maestro di Jivamukti ed è un maestro Yoga registrato con Yoga Alliance. Stewart insegna a Londra e conduce ritiri, workshop e training per insegnanti in tutto il mondo.



CHANTAL HAUSER. Nata a Zurigo, Chantal Hauser è cresciuta tra le montagne svizzere e la città di New York. Chantal ha regolarmente praticato vari stili di Yoga per oltre 8 anni ed è un' insegnante certificata di Forrest Yoga e una E-RYT 500 in Hatha e Vinyasa con Yoga Alliance. Ha lavorato direttamente con Ana Forrest e ha studiato Ashtanga Yoga con Tim Miller. Chantal ha passato più di due mesi in India per studiare la filosofia Pranayama e Kriyas. Attualmente insegna a Zurigo, in giro per l'Europa e a New York. <http://chantalhauser yoga.com/>



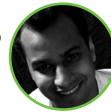
JAYADEV JAERSCHKY. Discepolo di Paramhansa Yogananda attraverso Swami Kriyananda, è uno dei principali insegnanti di Yoga, meditazione e filosofia di Ananda. Pratica lo Yoga e la meditazione dall'età di 15 anni e risiede nel centro Ananda nei pressi di Assisi dal 1989. Ha insegnato in molti paesi europei e anche in India, Egitto, Stati Uniti e Russia. Guida regolarmente pellegrinaggi in India, dirige l'Accademia Europea di Ananda Yoga per la formazione di nuovi insegnanti. È autore di otto libri sullo Yoga e la spiritualità. È Kriyacharya, ovvero autorizzato a dare l'iniziazione al sacro Kriya Yoga. www.anandayoga.eu



LESLIE KAMINOFF. Leslie Kaminoff è conosciuto in tutto il mondo dagli amanti dello yoga. Dalle radici dell'antica India, gli insegnamenti di Kaminoff sono tanto tradizionali quanto contemporanei. Riconosciuto internazionalmente come uno specialista nel campo dello Yoga, dell'anatomia del respiro e del lavoro sul corpo. Per oltre 30 anni ha condotto workshop e sviluppato programmi di insegnamento per le più qualificate scuole di Yoga. I suoi programmi di training sono visibili anche online. www.yoganatomy.net



PERUMAL KOSHY. La carriera didattica di Perumal Koshy inizia sotto la guida del suo maestro di Kung-Fu negli anni dell'adolescenza vissuta a Los Angeles. Dopo 10 anni di arti marziali un maestro Yoga lo avvicina: "Tu insegnerai Yoga" disse il maestro. Questo fu l'inizio del percorso di Perumal nel mondo dello Yoga passando dalla sua originale disciplina. Un percorso che lo ha portato dall'Asia agli Stati Uniti ed all'Europa e dal quale è stato in grado di trovare l'essenza ed i benefici delle varie forme e stili dello Yoga permettendogli di sviluppare il "Dynamic Progressive Fusion Yoga". www.yogawithperumal.tv



PAOLA LUCCHESI. Nata e cresciuta a Catania fino all'età di 22 anni. Gira il mondo, scopre la sua vera passione per la cura del corpo e della mente in America. Esplora il mondo del Pilates e torna in Italia dove prende una prima certificazione Pilates



BIOGRAFIE

Matwork e poi con la scuola Polestar Pilates. Paola incontra lo Yoga e ottiene una prima certificazione di 200 hrs RYT di Vinyasa Flow e Anusara Yoga con la scuola californiana La Jolla Yoga center (YMA certified). Nel 2012 completa un'ulteriore certificazione in "Yoga for cancer therapy". Nel 2013 apre il Vita Saba Studio. www.vitasanastudio.com

DANIEL LUMERA. Docente, formatore internazionale, scrittore e conferenziere. Attualmente dirige la Fondazione MyLifeDesign ed è il presidente della International School of Forgiveness (I.S.F.). È docente di "Management pubblico-privato per la gestione della fiducia" e responsabile dell'area Ricerca, Sviluppo e Cultura nel Club UNESCO per la Protezione del Patrimonio Immateriale.



RICCARDO MARCHINO. Coach, cantautore, insegnante di aishwara yoga. Segue dal 2008 gli insegnamenti diretti del maestro indiano Sri Tathata. È autore di kirtan apprezzati in diversi centri europei e ashram indiani. È presidente dell'associazione Dharma Vahini il cui scopo è diffondere i principi della filosofia vedica professati da Sri Tathata. www.villaggiovedico.eu



ANAND MEHROTRA. Per la prima volta in Italia, Anand Mehrotra è uno degli insegnanti più seguiti del momento in America. È il fondatore e master teacher del Sattva Yoga, una pratica olistica dalla forza dinamica, trasformativa che ispira lo studente. Nel 2006 fonda la Scuola Sattva Yoga, da vita a due NGO (Kushi e Sattva Foundation che si occupano rispettivamente di educazione di bambini e cura di anziani). Da allora Anand si dedica allo sviluppo e alla diffusione di un risveglio di coscienza individuale e collettivo, attraverso vari progetti. <http://www.mysattva.com/>



TYLER MICOCCI. È uno Yoga coach del Kundalini Yoga, segue un approccio olistico praticabile da tutti. Ha insegnato in centri fitness, centri benessere, alberghi di lusso, uffici, circoli privati, scuole di danza, istituti universitari, palestre comunali, e all'istituto penitenziario di Roma. Le sue aree di competenza sono: Yoga posturale; Yoga per la gestione dell'ansia, dell'insonnia, per difficoltà di concentrazione; Yoga e Meditazione per la trasformazione delle paure e del disagio emotivo; Yoga per le aziende e molto altro. www.yogacoach.it



ROBERTO MILLETTI. Eletto dalla rivista "OM Yoga Magazine UK" come uno dei tre leaders mondiali in nuove forme di Yoga è fondatore di Odaka |Yoga Contemporaneo®, uno stile di Yoga innovativo che trova ispirazione dall'osservazione del moto dell'oceano. Nella fusione del Bushido (la via del guerriero) lo zen e lo Yoga, sono espressi fisicamente i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Durante le sue lezioni, questa "forza liquida", dona agli studenti l'opportunità di scoprire e trasformare sé stessi. Negli ultimi anni Roberto ha diffuso il suo messaggio in Europa e nel mondo. www.odaka.it



ANTONIO NUZZO. Viene iniziato nel 1969 alla meditazione da Mataji Hridayananda di Rishikesh. Segue con assiduità 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, Swami Satchidananda, Swami Gitananda di Lawspet, Sri Sri Swami Satchidananda con il quale pratica Hatha Yoga. Incontra Vimala Thakar in Svizzera e inizia un percorso di ricerca perseguendo la via del silenzio. Vive a Roma, insegna attualmente al Centro Studi Yoga Roma. www.centrostudiogiaroma.com



FIAMMETTA PAROLA. Architetto e ricercatrice spirituale, approfondisce lo studio della cultura vedica in India attraverso gli insegnamenti diretti del maestro Sri Tathata, sua guida spirituale dal 2007. Apprende la scienza del Vastu come allieva diretta dell'architetto indiano Sashikala Ananth, discendente di Sri Ganapathi Shatapati, il più grande maestro contemporaneo di Vastu Shastras. Dal 2010 tiene conferenze e seminari sul Vastu e architettura olistica ed ecosostenibile in tutta Italia. www.vastustudio.it



RAM RATTAN SINGH è stato così battezzato nel 1997 dal maestro Yogi Bhajan, che per primo diffuse la tradizione del Kundalini Yoga in occidente e di cui è stato allievo diretto. Medico e chirurgo ricostruttivo, è insegnante di Kundalini Yoga e formatore di insegnanti. Da tempo si occupa della relazione tra Yoga e salute, unendo le conoscenze della medicina occidentale ad una visione olistica e spirituale dell'essere umano e tenendo workshop in tutta Italia. www.yogaesalute.com



TIZIANA RETTAROLI. Tiziana Rettaroli inizia la pratica yogica passando attraverso diversi stili: Iyengar, Ananda, Ashtanga Vinyasa. Diventa insegnante di Anukalana Yoga e consegue la certificazione Ryt500 di Yoga Alliance. È fondatrice di Guerriglia Yoga Venezia, una pratica di yoga all'aperto. È ideatrice del metodo "Lo yoga delle 8 trasformazioni dell'essere" una fusione di yoga e feng shui, dove le asana sono abbinate alla simbologia del Bagua; una pratica di connessione tra i corpi sottili dell'uomo e quelli dell'ambiente. <http://tizianarettaroli.com/>



ANTONIO RIGOPOULOS. Dottore di ricerca in 'Religious Studies' presso la University of California, Santa Barbara, è professore associato di Lingua e letteratura sanscrita all'Università Ca' Foscari di Venezia ove è responsabile del corso di laurea magistrale in Scienze delle religioni. Per molti anni ha insegnato Indologia e Religioni e filosofie dell'India presso la medesima università. www.unive.it/personale/a.rigo



BENEDETTA SPADA. Benedetta Spada nasce a Milano dove dopo aver studiato danza e teatro, riscopre una via nuova di comunicazione e terapia attraverso lo Yoga. Dopo 15 anni di insegnamento sono molte le esperienze fatte con grandi maestri tali Jodorowski, Patrician, Bhole, Gabriella Cella e Sharon Gannon. Collabora come esperta di benessere



BIOGRAFIE

per Yoga Journal e altre testate, autrice di Yoga dinamico facile e nel 2013 di Yoga in viaggio. Nel 2014 ha insegnato in 10 città italiane, ha insegnato in Francia per tutto l'estate e in anteprima mondiale ha guidato una serie di meditazioni nell'aeroporto internazionale di Venezia. **Pagina Facebook "Benedetta Spada"**

ANTONIO SPERA. L'anno 2012 segna per Antonio l'apertura del primo studio metodo BikramYoga a Milano. L'intenzione di Antonio era co-creare un luogo dove praticare e condividere l'amore per lo yoga. Antonio scopre lo Yoga con Nicola De Simone a Pordenone e dalla sua prima lezione sente chiaro il desiderio di voler portare avanti la pratica ogni giorno e tutti i giorni per il resto della sua vita. Antonio insegna il metodo Bikram al caldo, laboratori di hatha Yoga e hot flow. <http://spera-bikramyoga.com/>



GREGORIO SPINI. Anand Gregorio Spini è un ricercatore del corpo e dello spirito che da più di trent'anni si occupa di crescita personale attraverso la coscienza corporea. Ha insegnato Mimo all'Accademia dei Filodrammatici di Milano e ha guidato numerosi gruppi di espressione corporea al Centro Sannyasin Vivek. Recentemente ha ideato una innovativa pratica di respirazione denominata BreathIN.



SWAMI ABHISHEK CHAITANYA GIRI MAHARAJ. Studi di Psicologia e Scienze del comportamento a Bombay, approfondisce nel 1996 la conoscenza del Vedanta alla Chinmaya Mission, a Mumbai. La laurea in Psicologia, resa più forte dalla saggezza del Vedanta, lo rende un insegnante ideale. Con le benedizioni dei maestri come Swami Vishwatmananda, anziano discepolo di Swami Akhandananda, Swami Ramananda del Jagadguru. Mentre continua a viaggiare affascinando gli uditori con il suo stile unico di spiegare il Vedanta, studia progetti come l'istituzione di un ritiro per gli Swami e i Mahatma in età avanzata per invecchiare con dignità.



DAVID SYE. Da oltre 25 anni insegna una sua tecnica sperimentale di Yoga, proprio come il jazz o qualsiasi altra forma d'arte libera, senza restrizioni. Incoraggia ad esplorare a fondo i propri limiti fisici e psicologici. La sua opera di beneficenza, che ha la benedizione di Sua Santità il Dalai Lama, si è evoluta e sta ora ricevendo notorietà internazionale: Yoga Beats Conflict lavora in tutto il Regno Unito con i giovani in difficoltà, prigionieri e le donne maltrattate. Ora viaggia nel Regno Unito e all'estero con i suoi 4 step Weekend Foundation Course insegnando la metodologia Yogabeats nella sua forma base. www.yogabeats.com



CLEMI TEDESCHI. Si dedica all'insegnamento e allo Yoga fin da giovanissima. Sperimenta percorsi differenziati di Yoga per adulti, bambini, adolescenti, disabilità fisica e psichica. Scrive "Piccolo Yoga" nel 2001 e da allora si occupa di formazione docenti. Nel 2011 codifica il programma Samatva Yoga L'Aura® frutto di una lunga ricerca-sperimentazione, incentrata sul significato essenziale di allineamento per i corpi fisico-mentale-energetico e spirituale. Nel 2012 fonda



l'Aipy (Associazione italiana pedagogia Yoga) e ne coordina i programmi di abilitazione all'insegnamento Yoga per Crescere e Samatva. www.aipy.it

CAROLINA TRAVERSO. Psicologa e psicoterapeuta di orientamento cognitivo-costruttivista, 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. www.simplicementmindfulness.com



WILLY VAN LYSEBETH. Figlio di André Van Lysebeth, pioniere della diffusione dello Yoga in Europa, Willy insegna dal 1970 e esercita anche la professione di psicoanalista (di bambini ed adulti). I suoi interessi clinici toccano lo sviluppo del pensiero, l'esperienza sensoriale, il dolore, il sogno e l'attenzione. Nello Yoga lavora su soffio, meditazione, rilassamento e pedagogia. Partecipa alla Scuola «AFY» di Milano con Antonio Nuzzo e Wanda Vanni. È segretario della Federazione Mediterranea Yoga. Ha pubblicato: «Yoga, al cuore dell'essere», Mursia, Milano (2011). Vive ed esercita a Bruxelles.



ALBERTO VEZZANI. Alberto è insegnante Anusara Yoga. Studia e pratica con grande dedizione e passione dal 2005 dopo il folgorante incontro con Cesare Boni che lo ha condotto verso l'iniziazione al cammino dello Yoga e ad approfondire la meditazione sotto la guida della sua Guru. Muove i suoi primi Asana con Andrea Boni e inizia successivamente a studiare Hatha Yoga con Piero Vivarelli. È l'ideatore del sito web Yogare.eu, il primo studio di yoga on-line in Italia. www.yogare.eu



PIERO VIVARELLI. La riconosciuta abilità di Piero nel guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori ed esteriori attraverso l'hatha yoga, nasce dalla sua esperienza diretta del potere della pratica, e dalla passione con cui condivide tale esperienza in modo aperto e sincero. Dedicato sin dal 1994 allo yoga in tutti i suoi aspetti tradizionali, ha vissuto in India dal 1997 al 2000, e ha studiato regolarmente con John Friend, fondatore di Anusara Yoga, e con altri insegnanti di fama mondiale tra i quali Desiree Rumbaugh, Sianna Sherman e Noah Mazé. Nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certificazione di Anusara Yoga. www.pierovivarelli.it



BARBARA WOELER. Laureata in Filosofia, specializzata in Psicoprofilassi Ostetrica all'Ospedale FBF di Roma, ex docente di psicologia presso la Loyola University of Chicago, recentemente ha conseguito il Master in Yoga Studies all'Università Cà Foscari di Venezia. Pratica Yoga da 40 anni e da 35 lo applica alle specifiche esigenze delle donne in età fertile, delle gestanti e delle donne in menopausa-maturità. www.centrostudiogoroma.com



CONTATTI

SCUOLE

AIPY

Viale Dante 36/A, Pontiglio (BS)
Tel. 33 7360940 -
aipy.yogapercrescere@gmail.com
www.aipy.it

ANANDA

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

ANUSARA SCHOOL OF HATHA YOGA ITALIA

Tel. 338 1266316
anusaraitalia@gmail.com
www.anusaraitalia.com

ASSOCIAZIONE LIGHT ON YOGA ITALIA - METODO IYENGAR

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

ASSOCIAZIONE CULTURALE ARTE'

Via Meda 25, Milano
Tel. +39 3420401671
infoarteyoga@gmail.com - www.arteyoga.it

BALIYOGA.IT

Via Ravizza 14, Milano
Tel. 333 8878078
info@baliyoga.it - www.baliyoga.it

BALAYOGA

Tel. 392 008006
balyayoga@yahoo.it
www.balyayoga.it - www.yogaperbambini.it

CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA

Via A. Gramsci, Ponsacco (PI)
Tel. 0587 733730
www.centrostudibhaktivedanta.org

DEVI TANTRA YOGA

Via Parenzo 7, Milano
Tel. +39 3884072480
devitantrayoga@gmail.com
www.devitantrayoga.com

EFOA

MILANO Corso di Porta Ticinese 107
Tel. 02 36601405 / 393 9724116
ROMA Viale Eritrea 91 - Tel. 06 86326445/6
340 2947544

corsi.milano@efoa.it, corsi@efoa.it
www.efoa.it - www.yogapilatesmilano.it

FEDERAZIONE MEDITERRANEA YOGA

Via Vecchia Ognina 90, Catania
Tel. 09 57462365
mediterraneayoga@infinito.it
www.mediterraneayoga.it

HARI-OM THE YOGA HOME

Loc Boschi 47, Sezzadio (AL)
Tel. 340 9820914
info@hari-om.it - www.hari-om.it

HEARTFULNESS

Via Carlo De Angeli 3, Milano
Tel. 338 3135033
info@heartfulness.org
gabriele.fonseca@gmail.com
www.heartfulness.org

HOT YOGA THERAPY

Via Jelenia Gora 4, Milano Marittima (RA)
Tel. 0544 993036, +39 366 3569056
info@fbteam.it - www.fbteam.it

IL GIARDINO BLU - ALLE RADICI DEL CIELO

Via Cerro Alto 209A, Marsciano (PG)
Tel. 333 3611465
ilgiardinoblu8@gmail.com
www.ilgiardinoblu.it

JUST BI PILATES & YOGA STUDIO & CENTROLISTICO

Via Antonio Stradivari, 4, Milano
Via Marsala 69, Sesto San Giovanni (MI)
Tel. 02 29533938 - 02 89056325
info@justb.it - info@centrolistico.it
www.justb.it - www.centrolistico.it

KUNDALINI YOGA Associazione Insegnanti Ikyta Italia

Tel. 392 8925738 / 3395392589
segreteriaikyta@gmail.com
www.ikytaitalia.org

LAKSMI

Via Verdi 43b, Savona - Tel. 342 7743877
info@laksmedizioni.it - www.laksmedizioni.it

LA YOGA SHALA - Associazione Milano Ashtanga Yoga

Via Domenichino, Milano
Tel. 347 3541355
astangamilano@yahoo.it
www.ashtanga-yoga.it

LOVE LIGHT JOY

Via dei Crollalanza 4/B, Milano
Tel. 380 3095931
info@lovelightjoy.it - www.lovelightjoy.it

SAHAJA YOGA MILANO

Via Eugenio Carpi 4, Milano
Tel. 3483701563
info@sahajayogamilano.it
www.sahajayogamilano.it

SAMADHI

Via L. di Credi 20, Firenze
Tel. 339 6400458
info@formazioneyoga.it
www.formazioneyoga.it

SATHYA ANANDA YOGA

Via Montale 2B, Bulgarograsso
Tel. 347 7636490
vincenzo.bosco@sathyaanandayoga.it
www.sathyaanandayoga.it

SATTVA STUDIO

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

SCUOLA ZEN DI SHIATSU IL CERCHIO E MONASTERO ZEN

Via dei Crollalanza 9, Milano
Tel. 02 8323652, 333 7737195
cerchio@monasterozen.it
www.monasterozen.it

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

Via Antonio Maffi 7, Milano
Tel. 3312892833
srf.centromilano@gmail.com
www.yogananda-milano.org

SHANTA PANI SCHOOL

Via Emilia 452, Tortona (AL)
3493684564; 3408196357
info@associazioneada.com
www.associazioneada.com

SOULGLIDERS YOGA - ALESSIA MONTICONE

Tel. 3471464158
info@soulglidersyoga.it
www.soulglidersyoga.it

YALA COLLECTIVE

Via Lamarmora 30, Milano
3384606067 - contact@yalacollective.com
www.yalacollective.com

YOGA DINAMICO E NATURAL WELLNESS

Via Chiosso 15, Porza (Lugano CH)
Tel. 0767560174
infoyogadinamico@gmail.com
www.yogadinamico.ch

YOGARE

Via G. Mazzini 78/I, Cadelbosco di Sopra (RE)
Tel. 3450251311
info@yogare.eu - www.yogare.eu

YOMODA

Viale Papiniano 42, Milano
Tel. 3478801906
info@yomoda.it - www.yomoda.it

CENTRI OLISTICI

A. AYURVEDIC DOA

Via delle Tuberose 14, Milano -
3386141980 - ayurvedico@tiscali.it - www.il-massaggio.com

A.I.M.A. AYURVEDA ASD

Via Teocrito 50, Milano
Tel. 3471540526
infoayurvedaima@gmail.com
www.corsimassaggiomilano.it

ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU-DO

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

ASSOCIAZIONE L'ALBERO ASD

Via Beato Angelico 23/1, Milano
Tel. 349 6650933
ass.albero@gmail.com - www.albero.it

AUMSHANTI SCUOLA DI AYURVEDA E YOGA

Via Privata Rezia 1, Milano
Tel. 3348588264
info@aumshanti.it - www.aumshanti.it

DINAMICA BICOCCA

Piazza della Trivulziana 4A, Milano
Tel. 335 251079
luigi.parravicini@academy-congressi.it
www.dinamicabicocca.it

CONTATTI

ELITROPIA ASD

Via Zuccoli 19, Milano
3397764531 - info@elitropia.com
www.elitropia.com

LINTA'S AYURVEDIC & YOGA RESORT

Tel. +39 335 251079 per l'Italia,
+91 0471 2751817 per l'India -
info@lintasresort.com
www.lintasresort.com

S.I.R.F.A.

Via Volvinio 22, Milano
Tel. 02 36754200 - 339-1298067 -
infosirfa@gmail.com - www.dienchan.it

SOULMAT METODO ALOHA

Via Cavour 8B, Carrara (MS)
Tel. 348 3543096
patriziagavoni@libero.it
www.soulmatproject.com

WALKING ANGELS - SARA VERDERI e PAOLO COLOMBO

Via G. Merula 13, Milano;
Viale Monza 31, Milano
Tel. 349 8153871, 392 9961560
sara@saraverderi.com,
paolo.colombo@gmail.com
www.saraverderi.com

ZOE DYNAMIC A.S.D.

Via Maestri Campionesi 26, Milano
Tel. 02 39440752 - info@zoeolistic.it
www.zoeolistic.it

EMPORI

AMTHU

Saponi riequilibranti i chakra e oli corpo
Via Orocco 28, Comerio (VA)
Tel. 332 732901 / 346 1071783
info@amthu.it - www.amthu.it

ANANDA EDIZIONI - INNERLIFE

Prodotti per lo yoga e la salute
Fraz. Morano Madonnucchia 8, Gualdo Tadino (Pg) - Tel. 075 9148375
amicidellibri@anandaedizioni.it
www.anandaedizioni.it

BENESSEREWEB - INSENSE.IT

Aromaterapia e aromatecnica
Tel. 339 6300357
benessereweb@gmail.com
www.benessereweb.it - www.insense.it

BLISS AYURVEDA ITALY

Erbe e prodotti ayurvedici
Via della Libertà 3, Boretto (Re)
Tel. 339 7203842
blissayurvedaitaly@yahoo.it
www.blissayurveda.it

BLISS BEAT SHOP

Accessori e prodotti per lo yoga
Cascina Bellaria, Località Boschi 47, Sezzadio (AL) - Tel. 327 1671249
info@blissbeatshop.com
www.blissbeatshop.com

COSMO LIFE

Cocowell - acqua di cocco naturale e biologica
Via Europa 13, Caldaro (BZ)
Tel. 0471 964096
info@cosmolife.it - www.biosa.it

CRE-ARMONY

Incensi e prodotti per lo yoga
335 6692227 - info@cre-armony.it
www.cre-armony.com

DIMENSIONE DANZA

Abbigliamento per Yoga e danza
Corso Europa 2, Milano
Tel. 02 76004020
www.dimensionedanza.it

EDIZIONI PROSVETA

Casa editrice specializzata
Vocabolo Torri 103, Piegara (Pg)
Tel. 338 4548694 - prosveta@tin.it
www.prosveta.it

GERMOGLIAMO.IT

Semi, germogliatori estrattori di succo, germogli freschi.
Via Casalnoceto 35, Roma
Tel. 320 084475 - info@germogliamo.it
www.germogliamo.it

GHE PEL LING

Artigianato tibetano tipico
Via Euclide 17, Milano - Tel. 02 2576015
gpling@gpling.org - www.gpling.org

IL MANDORLO BIOLOGICO

Prodotti artigianali in materiali bio e/o eco
Via Denti 1, Milano - Tel. 02 39523504
ilmandorlobiologico@virgilio.it
www.ilmandorlobiologico.it

INDIA SU MISURA

Pashmine e abbigliamento yoga e ayurveda
Tel. 331 9545096 - rsnondilip@gmail.com
indiasumisura.globalspot.it

LA LIBRERIA ESOTERICA

Libri sullo Yoga e testi spirituali
Galleria Unione 1, Milano
Tel. 02 878422 - www.gruppoanima.it



The Linta's Golden Beach
THE ESSENCE OF AYURVEDA & YOGA
TRIVANDRUM - KERALA - INDIA
www.lintasresort.com
info@lintasresort.com



beEco

Il Mandorlo Biologico

Via Denti 1 Milano
Tel. 02 39523504
www.ilmandorlobiologico.it
ilmandorlobiologico@virgilio.it

produzione e vendita di accessori yoga e per lo shiatsu:
zafu - zabuton - materassini - mezzelune - bolser
su misura e personalizzati



Studio di Medicina Integrata

www.dinamicabicocca.it
info@dinamicabicocca.it
Tel: 02 6473525




yin yang
kyoto.
Sustainable organic yoga wear
Born in ancient city Kyoto
<http://yin-yang.jp/>
info@yin-yang.jp

CONTATTI

LE JAPAMALA DI SAMSARA

Rosari per la meditazione in pietre preziose o semipreziose
Strada Fontanini 99, Gaione (PR)
Tel. 0521 1715634
yogasamsara@hotmail.it - www.japamala.it

MY IDEAL TRAVELING

Agenzia di viaggio online dedicata al benessere
info@myidealtraveling.com
www.myidealtraveling.com

MYSA - ITINERARIO BENESSERE

Tappetino Yoga per agopressione
Via Penati 21, Cassano D'Adda (MI)
Tel. 3451206177
itinerario.benessere@libero.it
www.mysa.it

NATURAL POINT

Integratori alimentari
Via Pompeo Mariani 4, Milano
Tel. 02-27007247
cosmo@naturalpoint.it
www.naturalpoint.it

OM EDIZIONI

Casa editrice specializzata
Via Badini 17, Quarto Inferiore (BO)
Tel. 051 768165 / 349-4210074
chiarim@sc.it - www.omedizioni.it

PODERE SANTA BIANCA

Oli essenziali - profume naturali
Pomaranze (PI) - Tel. 335 7870549
gaiaeschi.santabianca@gmail.com
www.santa-bianca.it

RENUDO

Editoria Alternativa
Loc. San Michele I, Casole D'Elsa (SI)
Tel. 0577 961021
info@renudo.it - www.renudo.it

REYOGA

Abbigliamento, strumenti, accessori per la pratica dello yoga
Via M. Ricci 16/A, Ancona
Tel. 071 2416297 - info@reyoga.it
www.reyoga.it

RINGANA ITALIA

Cosmetica naturale e fresca
Tel. 347 7307992
info.cosmesibiologica@gmail.com
www.cosmesibiologica.com

SUPERPOLO

Alimentazione naturale
Via Pacioli 9, Milano - info@superpolo.it
www.superpolo.it

TRA TERRA E CIELO

Vacanze per il benessere del corpo e dello spirito
Via Di Chiatari 865/C, Bozzano (LU)
Tel. 0583 356182
ufficiostampa@tratterraecieli.it
www.tratterraecieli.it

YIN YANG

Abbigliamento yoga giapponese
Tel. 0081 156343383
azusa_morishima@ying-yang.jp
www.ying-yang.jp

YOGAESSENTIAL

Abbigliamento Yoga alta gamma
Corso Garibaldi 77, Milano
Tel. 02 7621241
info@weareessential.com
www.yogaessential.com

YOGAMASTI

Abbigliamento ed accessori per lo yoga
Tel. 00447723423719
info@yogamasti.com - www.yogamasti.com

YOGIKO

Cuscini per la meditazione
Via Cocomella 1, Sant'Angelo (NA)
Tel. 3738320549
medita@yogiko.com - www.yogiko.com

WELLNESS BAZAAR

Prodotti per Yoga, massaggio e meditazione
Via Pierlombardo 9, Milano
Tel. 347 5077025
info@wellnessbazaar.it
www.wellnessbazaar.it

ZETACIESSE

Medicina vibrazionale
Via Belinzaghi 14, Milano
info@zetaciesse.com - www.zetaciesse.com

EDITORI E RIVISTE

DBN MAGAZINE

www.dbnnews.it

L'ALTRAMEDICINA

www.laltramedicina.it

TERRANUOVA

www.aamterranuova.it

YOGA JOURNAL

www.yogajournal.it

ONLUS

GREEN PEACE

www.greenpeace.org/italy/it

UNHCR

www.unhcr.it



Wellness Bazaar
BY 120 LETTINI MASSAGGIO

Tutto per yoga, massaggio, meditazione, vestiario comodo

Siamo su **WellnessBazaar.it**
e a Milano, via Pier Lombardo 9
Tel. 347.5077025 - info@wellnessbazaar.it

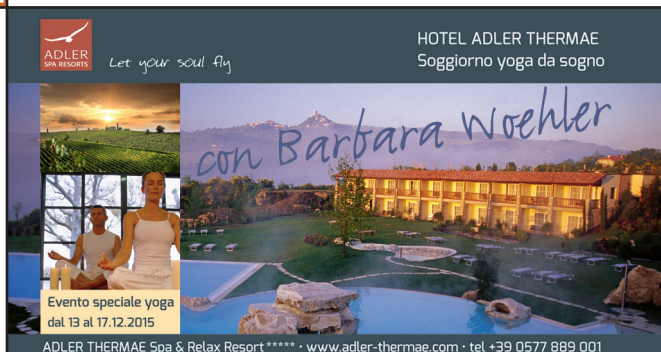


Ayurvedic DOA
formazione operatori delle discipline olistiche e ayurveda



YOGAESSENTIAL
wear, breathe, practice

SHOP AT YOGAESSENTIAL.IT



ADLER SPA RESORTS Let your soul fly

HOTEL ADLER THERMAE
Soggiorno yoga da sogno

con **Barbara Woehler**

Evento speciale yoga dal 13 al 17.12.2015

ADLER THERMAE Spa & Relax Resort ***** - www.adler-thermae.com - tel. +39 0577 889 001

YOGAFESTIVAL | MILANO | LA MAPPA

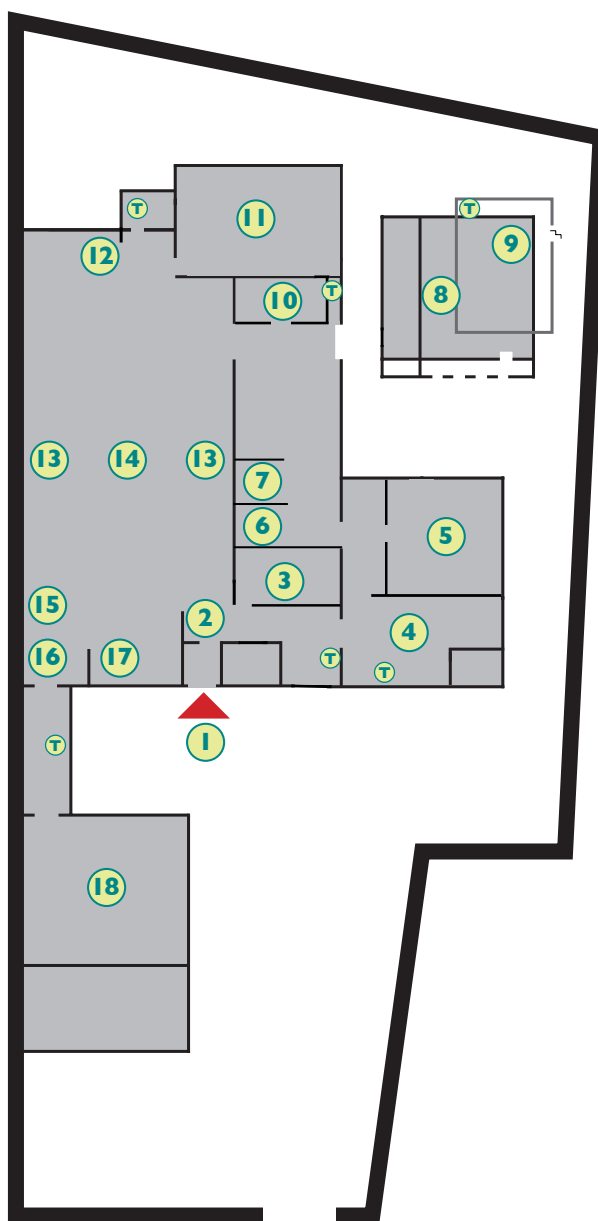


YOGAFESTIVAL

ORARIO INGRESSO

DALLE 9.30 ALLE 20.30

- 1** - INGRESSO E TESSERAMENTO
- 2** - INFO POINT E CASSA RITIRO PRENOTAZIONI
- 3** - FREE CLASS YANTRA
- 4** - PUNTO RISTORO
- 5** - FREE CLASS MANDALA
- 6** - YOGA MUMMY
- 7** - SPAZIO BIMBI
- 8** - SALA 1
- 9** - SALA 2
- 10** - SALA OLIS
- 11** - SALA 3
- 12** - BAR
- 13** - EMPORI
- 14** - SCUOLE E CENTRI
- 15** - YOGA JOURNAL
- 16** - SPOGLIATOI
- 17** - JUST JUICE (CENTRIFUGHE)
- 18** - SALA CONFERENZE
- T** - TOILETTE



ENTRATA VIA TORTONA 27

Con il patrocinio di



Partners



Media Partners

