

m  
o  
k  
s  
a

yoga

festival  
milano

programma



**YOGAFESTIVAL**

# Yoga festival milano 18-19-20 ottobre 2019

# MOKṢĀ

## PERCHÈ MOKṢĀ È IL TEMA DI QUEST'ANNO?

In realtà non c'è una vera ragione razionale per cui mokṣa è il tema di questa edizione, ma ci sono certamente molte ragioni inconse. Mokṣa è la liberazione dai desideri, dagli attaccamenti, da ciò che ci trattiene, mokṣa è ciò a cui ci conduce il Samadhī, l'estasi divina a cui tutta la pratica di yoga aspira. È il gesto di un pugno che si apre e lascia andare, il distacco dal materiale, il non-condizionamento. Ma in verità avevamo bisogno di pensare

alla libertà o meglio all'essere e sentirsi liberi anche da una realtà sempre più pressante e spesso abbruttita. Approfondire mokṣa ci è sembrato un concetto non usuale nella pratica di yoga e il festival una buona occasione per invitare tutti a parlarne e capirne il senso. L'invito è stato raccolto con molto entusiasmo dai nostro ospiti e molto diverse sono le maniere di interpretare il messaggio: a voi di scoprire le differenze e - speriamo - di apprezzarle.

## DA NON PERDERE

Curiosando tra una classe e un incontro, troviamo in programma 5 appuntamenti che ci sembrano interessanti per tutti.

- **Venerdì 18** al pomeriggio Fiammetta Parola propone una classe di Aiswahra Yoga, lo yoga del futuro così definito dal suo Maestro.
- **Sabato 19**, pomeriggio. Free your voice con Igor Ezendam e Arianna Artioli, i Feeling Sound. Non un concerto ma una classe interattiva per imparare a liberare la voce e il corpo.
- **Sabato 19 sera**. Proiezione in anteprima italiana del film The Answer, la vera storia di Swami Kriyananda (alias Donald Walters), che abbandona la vita mondana per intraprendere l'incredibile viaggio di autorealizzazione grazie all'incontro con Paramhansa Yogananda, il grande maestro indiano, autore di "Autobiografia di uno Yogi".
- **Domenica 20 mattina**. Partire col piede giusto? Il risveglio mattutino di Yoga Biocognitivo e

Alimentazione Ayurvedica ce lo spiega in due tempi:

**Prima**, Benedetta Spada e Marc Vincent preparano i partecipanti con lo yoga che stimola i cinque sensi attraverso sequenze e posture.

**Dopo**, Simone Salvini, tra i migliori chef vegetariani che conosciamo, prepara e offre ai partecipanti l'esperienza di una prima colazione ayurvedica, basata sui 6 rasa (sapori) acido, amaro, astringente, dolce, piccante e salato. In collaborazione con Plose e Provamel.

• **Domenica sera alle 18**, per concludere, l'illuminante presenza di Daniel Lumera, docente, formatore internazionale, scrittore e conferenziere ci trasporterà - accompagnato dal Maestro di Tablas Rashmi Bhatt (tra i più apprezzati percussionisti) - nel mondo del "Respiro e Suono", suoni che purificano la mente e l'animo riportando equilibrio psicofisico, salute, benessere. ■

Per la prima volta a YogaFestival arriva **EXKi**, innovativo progetto di **restaurant-café** nato in Belgio e da poco in Italia. **Ottimo cibo vegetariano**, succhi freschi, torte salate, dolcetti deliziosi e facce sorridenti sono gli ingredienti principali.

**All'interno di questo programma trovate un buono per una bevanda calda gratuita.**

Ci vediamo da EXKi per gustarla?

## DA LECCARSI LE DITA

---

L'attenzione all'ambiente è un dovere: i pochissimi contenitori in plastica che troverete sono in R-PET, plastica riciclata e nuovamente riciclabile al 100%. Gli altri involucri sono in cartone o vetro. Per tutti questi motivi EXKi ci è piaciuto subito: la sua filosofia ha tantissimo in comune con la nostra. Non abbiamo esitato ad affidar loro l'elemento più importante dell'evento: il cibo. Al festival EXKi porta un menù veggie leggero e al tempo stesso gustoso, ideale per praticare. Lo spazio ristoro è aperto da mattina a sera. EXKi è amore per il mangiar bene, sano e con sfizio: come dire natura, semplicità e vivacità. ■



## FREDDY SEMPRE Più YOGA

---

Ancora con noi **Freddy**, tra le più importanti aziende italiane specializzata in abbigliamento sportivo e lifestyle, anche quest'anno è nostro partner e ne approfitta per mostrare la nuova edizione della "100% Made In Italy" la collezione pensata per lo Yoga. Nella **Freddy Lounge**, dove ci si può fermare a prender fiato tra una classe e l'altra, ci sarà poi un set video e foto con tanto di regista per lasciare la testimonianza del proprio amore per lo yoga. Non un'azione narcisista ma un documento "live" che ci restituirà il clima e lo spirito del festival e anche... il gradimento. I piccoli video saranno poi visibili sul canale YouTube del festival e non solo! ■

Direzione generale  
**Giulia Borioli**

Coordinamento  
**Gabriella Origano**  
**Elisa Giuliani**  
**Stella Salerno**

Community  
**Mariagrazia Pase**

Art Direction  
**Daide Monguzzi**  
Olisticmap

Grafica  
**Rosaria D'Aietti**

Ufficio stampa e comunicazione  
**Annalisa Nunziata**

Supporto tecnico  
**Daide Spadaccini**  
**Eric Standaert**

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

Grazie a tutto lo staff del Palazzo del Ghiaccio.

Gli orari indicati sul programma sono suscettibili a variazioni.

YogaFestival è prodotto dall'Associazione T.A.O. YogaFestival  
Via Tortona 27 - 20144 Milano  
Tel. 02 42250130  
342 6968229  
info@yogafestival.it

Stampa Mediaprint srl  
Via Mecenate 76/32 - Milano

## ANTIGRAVITY YOGA

Dieci anni dopo averlo ospitato in anteprima, **torna a YogaFestival AntiGravity® Yoga & Fitness**, la prima disciplina che si pratica in sospensione con l'aiuto di morbide **"amache"** che sospendono e sostengono.

Scoprire il mondo a testa in giù: il metodo, già utilizzato con l'aiuto di corde dal grande maestro B.K.S. Iyengar nel secolo scorso, lo ha perfezionato **Christopher Harrison**, fondatore e direttore artistico della compagnia di evoluzioni aeree AntiGravity®. I benefici di AntiGravity® sono molteplici e al Festival c'è la possibilità di provarle insieme a **Sayonara Motta**, insegnante di riferimento per questo metodo. Sabato 19 e domenica 20 le

amache AntiGravity® sono a disposizione per una prova in sessioni di 30/40 minuti sotto l'esperto occhio di una istruttrice. Prenotazioni in loco dopo un colloquio con gli specialisti.

### ORARIO DELLE LEZIONI AntiGravity®

- 11.00 - 11.40
- 12.00 - 12.40
- 13.00 - 13.40
- 15.00 - 15.40
- 16.00 - 16.40
- 17.00 - 17.40

## IL LINGUAGGIO DELL'AMICIZIA NON È PAROLE MA SIGNIFICATI

Abbiamo scomodato **H.D.Thoreau** (la frase del titolo è sua) per ringraziare pubblicamente i nostri partners. Grazie a loro, la macchina di YogaFestival va ad alta velocità!

**Provamel**, per noi il meglio nel mondo dei lattini vegetali bio-organici, ci supporta da dieci anni! Cambia il logo ma la qualità resta imbattibile! È Provamel il brick di latte vegetale in vari gusti offerto all'ingresso, ottimo snack tra una pratica e l'altra; Provamel il **Milky Bar**, banco degustazione self service e gratuito, posto in zona ristorante EXKi: approfittatene! Provamel supporta - insieme a Plose - anche **Yoga e Breakfast**, domenica mattina, con **Simone Salvini, Benedetta Spada e Marc Vincent**.

**Urban Sports Club** in Europa è una istituzione. È un'app che funziona benissimo, che permette di **prenotare, confermare, disdire una lezione di yoga** o qualsiasi altro servizio presso una rete di palestre centri scuole associazioni qui nel continente europeo che offrono yoga e altre discipline. **USC** è con noi dall'inizio dell'anno e il numero di scuole yoga che aderiscono all'app sono più che raddoppiate: buon segno **quando la tecnologia facilita la vita e non la complica**. Spiegazioni e informazioni al desk **Urban Sports Club**.

Chi ci segue da tempo sa che l'acqua ufficiale del Festival è **Acqua Plose**, residuo fisso minimo e un sapore "morbido". **Plose** sostiene anch'esso **Yoga e Breakfast**, insieme a Provamel fornendo ottimi succhi di frutta senza zucchero a disposizione di chi frequenta la classe. Si può comunque chiedere una degustazione di **acqua e succhi** al desk **Plose**, si trova proprio all'ingresso dell'area espositiva. **Plose** ha a cuore l'ambiente e ogni plastica che non sia compostabile è bandita: acqua e succhi sono in vetro, riciclabile.

E sorpresa! A chi frequenterà la prima freeclass del venerdì in regalo una **borraccia da città!**

## Da leggere e sentire

Yoga e scrittura: cinque appuntamenti da non perdere per gli appassionati di lettura!

Sabato alle 11.45 **Nicoletta Cinotti** presenta "Scrivere la mente", per imparare a riconoscere gli interruttori che danno vita ai pensieri e attivano le nostre emozioni.

Alle 14.30 **Federica Brunini** autrice del libro "Due sirene in un bicchiere" illustra come attraverso la meditazione sia possibile accedere alla nostra capacità artistica.

Alle 17.00 con **Maria Beatrice Toro** si parla di "Cammini di consapevolezza: l'arte della meditazione on the road" un manuale per trasformare il movimento in forma meditativa.

### Domenica alle 12.15

presentazione de "I doni dello Yoga", primo libro di **Antonio Nuzzo**: un autentico disegno di come lo yoga può cambiare la nostra percezione nella vita quotidiana.

Conclude in bellezza, alle 15.45, **Carla Nataloni** curatrice del libro "Yoga ormonale per la salute della donna": può essere utile per riequilibrare gli squilibri ormonali.

# PROGRAMMA\_

# SEMINARI\_

---

## SPAZIO BIMBI

Laboratori YogaperCrescere™

Imparare divertendosi!

Lo Spazio Bimbi è a cura  
dell'Associazione Italiana Pedagogia Yoga

---

### Sabato 19 Ottobre

10.30 - 11.30 | Elena Ricci

**Parents & Babies Yoga** (40 giorni - 1 anno)

11.40 - 12.40 | Elena Ricci

**In viaggio nell'Amazzonia** (6 - 10 anni)

14.30 - 16.00 | Marta Filippi e Giovanna Placenti

**Mondi di-versi** (3 - 10 anni)

16.15 - 17.45 | Ilaria Sogliano e Luisa Maiolo

**L'unicorno Banù e le emozioni colorate** (3 - 10 anni)

---

### Domenica 20 Ottobre

10.00 - 10.45 | Lavinia Costantino di Semplicemente Spazio

**Piccoli buddha crescono** (6 - 11 anni)

11.00 - 12.30 | Nadia Basana e Laura Grandi

**Bushan e il Serpente** (5 - 8 anni)

14.30 - 16.00 | Roberta Ursino e Elisa Guffanti

**Yoga del gioco, della fiducia e dell'amicizia**

(È gradita la partecipazione dei genitori)

16.00 - 17.30 | Catia Forcella e Tatiana Rolandi

**Yoga del Sole e della Luna** (3 - 10 anni)



# PROGRAMMA

## VENERDÌ 18

# MASTERCLASS

### LEGENDA

- Sala 1
- Sala 2
- Sala 3
- Sala Incontri
- Sala Freeclass 1
- Sala Freeclass 2
- Sala YogaWave

**10.30 - 13.30** *Yoga Ratna*



Gabriella Cella  
**Masterclass - Mokṣa**  
**Liberarsi dai condizionamenti**  
**con lo Yoga Ratna**  
 Multilivello | Soft  
 SALA 1  
 Contributo €50

**15.00 - 18.00** *Ayurveda*



Marc Holzman  
**Masterclass - I fondamenti**  
**dell'Ayurveda: come vivere la**  
**tua vita al meglio**  
 Multilivello | Approfondimento  
 SALA 1  
 Contributo €40

**17.00 - 20.00** *Dharma Yoga*



Ambra Vallo  
**Masterclass - Dharma Master**  
**Sādhanā**  
 Avanzato | Dinamico  
 SALA 2  
 Contributo €40

**17.30 - 19.00** *Conferenza*



Monica Massa  
**La meditazione per il risveglio**  
**del sé**  
 SALA Incontri  
 Ingresso libero

**17.45 - 19.00** *Aishwara Yoga*



Insegnanti formati dal Maestro  
 Sri Tathata  
**Aishwara Yoga: lo Yoga della**  
**nuova era**  
 Multilivello | Soft  
 SALA Freeclass 1  
 Ingresso libero

**18.15 - 20.15** *YogaBeats*



David Sye  
**Masterclass - Yogabeats Rave**  
 Multilivello | Intenso  
 SALA 3  
 Contributo €25

### Da scoprire in programma

**Venerdì 18** - Yoga con le Gym Balls. Proposto da Clemi Tedeschi, con Angelo Izzo, è un lavoro di riposturizzazione fatto di micromovimenti, uniti a pranayama e asana.

**Sabato 19** - FEELING SOUND è il felice ritorno di Igor Ezendam al festival:

prepariamoci a liberare la voce nella loro classe, che è quasi un concerto!

**Domenica 20** - RATNA TAROT è un processo di comprensione di sé che si attiva attraverso la simbologia messa a punto nel metodo Yoga Ratna di Gabriella Cella. Con Cristina Bonanomi

# PROGRAMMA\_

## SABATO 19

09.30 - 11.30 *Pranayama Method®*



Maurizio Morelli  
**Il respiro e la via della presenza**  
Multilivello | Soft  
SALA 2  
Contributo €25

09.30 - 11.30 *Backbends*



Marc Holzman  
**Prana: amplifica la tua forza vitale con le posizioni inverse**  
Multilivello | Soft/Dinamico  
SALA 3  
Contributo €30

09.45 - 11.45 *Dharma Yoga*



Ambra Vallo  
**Dharma Maha Shakti**  
Multilivello | Dinamico  
SALA 1  
Contributo €25

10.30 - 11.45 *AyurYoga*



Shubhaji Satyaranjan  
Powered by Urban Sports Club  
**Ayuryoga**  
Multilivello | Soft/Leggera  
SALA YogaWave  
Contributo €15

11.45 - 13.00 *Libro*



**Presentazione - "Scrivere la mente: ovvero, come non lasciare che la mente scriva a caso la tua vita" (Yoga Journal Editore) di Nicoletta Cinotti**  
Sarà presente l'Autrice, in dialogo con Guido Gabrielli - direttore di Yoga Journal Italia  
SALA Incontri  
Ingresso libero

11.45 - 13.45 *Hatha Yoga*



Clemi Tedeschi  
**Il gioco degli opposti: Yoga Samatva e Lila Yoga con le gym balls**  
Multilivello | Soft/Dinamico  
SALA 2  
Contributo €15

11.45 - 13.45 *YogaBeats*



David Sye  
**Yogabeats, mollare gli attaccamenti con la pratica**  
Multilivello | Soft  
SALA 3  
Contributo €25

12.00 - 14.00 *Anusara Yoga*



Piero Vivarelli  
**Lo stato interiore**  
Multilivello | Soft/Dinamico  
SALA 1  
Contributo €30

14.00 - 15.30 *Bagni sonori*



BE Gong - Barbara Quargnolo ed Enrico Bilotta  
**Alleggerirsi, lasciare andare e spiccare il volo: ascolto - consapevolezza - libertà**  
Multilivello | Meditativo  
SALA YogaWave  
Contributo €15

14.00 - 15.45 *Prana Yoga Flow*



Anna Infererra  
**Pratica e risveglio spirituale: liberi dal giudizio e connessi con la perfezione del nostro essere**  
Multilivello | Soft/Dinamico  
SALA 2  
Contributo €25

14.00 - 16.00 *Ashtanga Yoga*

Stewart Gilchrist  
**Dharma radicale  
 per raggiungere la liberazione  
 in un mondo compromesso**  
 Avanzato | Dinamico  
 SALA 3  
 Contributo €30

14.30 - 15.30 *Libro*

Federica Brunini  
**Presentazione - "Yoga,  
 creatività e scrittura"  
 (Feltrinelli Editore)**  
 SALA Incontri  
 Ingresso libero

14.30 - 16.15 *Odaka Yoga®*

Francesca Cassia e Roberto Milletti  
**Intuition flow: vortici e torsioni**  
 Multilivello | Soft/Dinamico  
 SALA 1  
 Contributo €25

16.00 - 18.00 *Kriya Yoga*

Giovanni Formisano  
**La via del Kriya Yoga  
 Un percorso verso la Mokṣa:  
 meditazione, filosofia e stile  
 di vita**  
 Multilivello | Soft  
 SALA 2  
 Contributo €25

16.30 - 18.30 *Ananda Yoga*

Jayadev Jaerschky e Sahaja  
 Ellero  
**Passi felici con lo Yoga...  
 dalla tradizione di Yogananda**  
 Multilivello | Soft  
 SALA 1  
 Contributo € 20

16.30 - 18.30 *Feeling Sound*

Igor Ezendam & Arianna Artioli  
**SPECIAL EVENT - Free & heal!  
 Libera la tua voce!**  
 Multilivello | Soft  
 SALA 3  
 Contributo €15

17.00 - 18.15 *Libro*

**Presentazione - "Cammini di  
 consapevolezza: l'arte della  
 meditazione on the road"  
 (Yoga Journal Editore) di Maria  
 Beatrice Toro**  
 Sarà presente l'Autrice, in dialogo  
 con Guido Gabrielli - direttore di  
 Yoga Journal Italia  
 SALA Incontri  
 Ingresso libero

17.15 - 18.30 *Tantra Yoga*

Maya Swati Devi  
**L'erotica mistica dello Yoga  
 tantrico - Workshop**  
 Multilivello | Soft  
 SALA YogaWave  
 Contributo €15

19.00 - 21.00 *Film*

**Proiezione - "The Answer"  
 a cura di Ananda Associazione**  
 SALA 1  
 Ingresso libero

## LEGENDA\_

- Sala 1
- Sala 2
- Sala 3
- Sala Incontri
- Sala Freeclass 1
- Sala Freeclass 2
- Sala YogaWawe



# PROGRAMMA\_

## DOMENICA 20

08.00 - 10.00 *Yoga Breakfast*



Simone Salvini (chef di alta cucina naturale), Benedetta Spada & Marc Vincent (Yoga)

**Il risveglio naturale: yoga e alimentazione ayurvedica**

Per tutti  
FREECLASS 2  
Contributo €20

09.30 - 11.30 *Hatha Yoga*



Marc Holzman

**Radicamento e ristoro del corpo: profonde aperture delle anche e piegamenti in avanti**

Multilivello | Soft/Dinamico  
SALA 2  
Contributo €30

9.30 - 11.30 *Ashtanga Yoga*



Stewart Gilchrist

**Libertà e jivamukti nel mondo di Trump, Putin, Xi Jinping!**

Avanzato | Dinamico  
SALA 3  
Contributo €25

10.00 - 12.00 *Meditazione*



Swami Asokananda

**La meditazione oltre il mito: fare amicizia con la propria mente**

Intermedio | Meditativo  
SALA 1  
Contributo €10

10.15 - 11.30 *IPATH Yoga*



Denese Cavanaugh

**Ipath Yoga**

Multilivello | Soft  
SALA YogaWave  
Contributo €15

11.00 - 12.00 *Conferenza*



Fiammetta Parola

**Vastu: armonizza con l'universo**

SALA Incontri  
Ingresso libero

11.45 - 13.15 *Hatha Yoga*



Gabriele Gattini Bernabò

powered by Urban Sports Club  
**Oltre la forma del corpo: il movimento dalla postura all'asana e dall'asana al prana**

Intermedio | Soft  
SALA YogaWave  
Contributo €15

11.45 - 13.45 *Kriya Hatha Yoga*



Giovanni Formisano

**Kriya Hatha Yoga**  
**Una pratica completa per l'individuo moderno**

Avanzato | Dinamico/Meditativo  
SALA 3  
Contributo €25

11.45 - 13.45 *Hatha Yoga*



Wanda Vanni

**Abhyasa e Vairagya per ottenere la liberazione**

Multilivello | Soft  
SALA 2  
Contributo €20

12.15 - 14.15 *Kundalini Yoga*



Ram Rattan Singh

**Come eliminare pensieri negativi (e creare un'immagine interiore positiva) con il kundalini yoga anche se sei principiante, hai poco tempo e non sai nulla di meditazione**

Multilivello | Soft  
SALA 1  
Contributo €25

12.15 - 13.30 *Libro***Presentazione - "I doni dello Yoga"**

Antonio Nuzzo in collegamento, sarà presente Mario Raffaele Conti, Giulia Borioli e Guido Gabrelli  
SALA Incontri  
Ingresso libero

14.00 - 16.00 *Incontro*

Cristina Bonanomi

**Ratna tarot: il gioiello dei tarocchi, il simbolo nello Yoga**

SALA Incontri  
Ingresso libero

14.00 - 16.00 *Hatha Yoga*

Swami Asokananda

**Hatha Yoga: un movimento verso l'interiorità più profonda**

Intermedio | Meditativo  
SALA 2  
Contributo €25

14.00 - 16.00 *Anusara Yoga*

Piero Vivarelli

**Un'espressione di libertà**

Multilivello | Soft/Dinamico  
SALA 3  
Contributo €25

14.45 - 16.45 *Anukalana Yoga*

Jacopo Ceccarelli

**Anukalana Yoga: come soddisfare il bisogno spirituale**

Multilivello | Leggero/soft  
SALA 1  
Contributo €25

15.15 - 16.45 *Meditazione*

Sri Atmananda

**Riflessioni sullo yoga: Mokṣa**

Multilivello | Meditativo  
SALA YogaWave  
Ingresso libero

15.45 - 16.45 *Libro***Presentazione - "Yoga Ormonale per la salute della donna" (Fabbri Editori) di Dinah Rodrigues**

Sarà presente la Curatrice, Carla Nataloni - insegnante di Yoga Terapia Ormonale.  
Moderatore Guido Gabrielli  
SALA Incontri  
Ingresso libero

16.15 - 18.15 *Pranayoga Method®*

Maurizio Morelli

**Ascolto, la chiave della consapevolezza**

Multilivello | Soft  
SALA 2  
Contributo €25

16.15 - 18.15 *Hatha Yoga*

Françoise Berlette

**Spalle e collo - liberare la vitalità del cuore e la purezza di prana**

Multilivello | Soft  
SALA 3  
Contributo €20

17.00 - 18.30 *Yoga Ormonale*

Carla Nataloni

**Uomini, Business e Yoga**

Multilivello | Soft  
SALA YogaWave  
Contributo €15

17.00 - 19.00 *Presentazione con meditazione*

Daniel Lumera e Rashmi Bhatt





**SPECIAL EVENT - Libera la mente e purifica il cuore: il suono e il respiro nella pratica Yoga**

**Teoria e pratica delle attivazioni bioenergetiche e dei bija Mantra**  
SALA1  
Ingresso libero

# PROGRAMMA\_

## FREECLASS

### LEGENDA\_

-  Freeclass 1
-  Freeclass 2
-  Sala Incontri
-  Sala Yoga Wave

### COME FREQUENTARE UNA FREECLASS

Le freeclass sono sessioni di yoga, brevi (50 minuti), pensate per avvicinare neofiti e curiosi alle diverse discipline che le scuole presenti al festival propongono.

Ci sono anche incontri dedicati a discipline olistiche come shiatsu e ayurveda che toccano molti interessanti argomenti

#### COSA SERVE?

- un tappetino; se non ce l'hai lo trovi a noleggio gratuito, nella grandeAgorà.
- uno scialle o copertina leggera per il rilassamento
- una borraccia con acqua: per favore, se hai una bottiglia in plastica NON lasciarla in giro

#### COME MI COMPORTO?

- non puoi prenotare, quindi aspetta che sia terminata la lezione in corso e che la sala sia vuota prima di entrare
- prendi poi il tuo posto, stendi il tappetino e raduna le tue cose vicino a te, il più possibile radunate e non sparpagiate ovunque
- finita la lezione, raccogli le tue cose e non dimenticare in sala fazzoletti sporchi o bottigliette d'acqua semivuote: sii educato!
- lascia pulito per chi viene dopo di te. Grazie!

**Tutte le FreeClass sono a ingresso libero. Mettersi in fila all'ingresso per accedervi.**



# VENERDÌ 18 OTTOBRE\_ INCONTRI A INGRESSO LIBERO

Quando	Dove	Conduce	Argomento
15.30 - 16.20	FREECLASS 1	Deva Yogamynd School	<b>Il Potere dei Mudras con Vinyasa Flow</b>
16.00 - 16.50	FREECLASS 2	Associazione Culturale Arte'	<b>Nadi - Shodhana Attivazione e pulizia dei canali respiratori</b>
16.30 - 17.20	FREECLASS 1	Denese Cavanaugh	<b>Mala Flow</b>
16.30 - 18.00	SALA YOGAWAVE	Andrea Serena	<b>I cinque riti Tibetani</b>
17.00 - 17.50	FREECLASS 2	Spazio Garibaldi 77	<b>Hatha Free Flow by Odaka</b>
18.00 - 18.50	FREECLASS 2	Samadhi	<b>Hatha Yoga Anukalana Inspired</b>

# SABATO 19 OTTOBRE\_ INCONTRI A INGRESSO LIBERO

10.00 - 10.50	FREECLASS 1	Deva Yogamynd School	<b>Vinyasa Mala Flow e la scoperta dei Koshas</b>
10.00 - 10.50	FREECLASS 2	Elisa Francese Yoga Teacher	<b>Vinyasa Yoga Flow</b>
11.00 - 11.50	FREECLASS 1	Atman - La Luce dell'Anima	<b>Meditare è una scelta intelligente</b>
11.00 - 11.50	FREECLASS 2	Yoga Forest di Canyon Park	<b>Taste every move</b>
12.00 - 12.50	SALA YOGAWAVE	Parsifal Yoga Academy	<b>Breath's wave - L'onda del respiro</b>
12.00 - 12.50	FREECLASS 1	Associazione Ikita Italia	<b>Rimuovere negatività e tensione</b>
12.00 - 12.50	FREECLASS 2	Sri Chinmoy Centre	<b>Meditare con i Mantra dal vivo</b>
13.00 - 13.50	FREECLASS 1	Efoa	<b>Yoga Posturale e l'Arte del Pranayama</b>
13.00 - 13.50	FREECLASS 2	Yogaunion	<b>Vinyasa Flow: Strenght &amp; Flexibility</b>
14.00 - 14.50	FREECLASS 1	Denese Cavanaugh	<b>Deep Chakra Slow Flow</b>
14.00 - 14.50	FREECLASS 2	Arte del Massaggio di Isabella Tavilla	<b>Il Messaggio del Massaggio</b>

Quando	Dove	Conduce	Argomento
15.00 - 15.50	FREECCLASS 1	Shumei Associazione	<b>Jyorei: La purificazione dello spirito Non potremo mai essere felici, finchè non rendiamo felici gli altri</b>
15.00 - 15.50	FREECCLASS 2	Asceipa - Alta Scuola di Counseling e Intermediazioni Culturali	<b>Ti regalo una carezza</b>
15.45 - 16.45	SALA INCONTRI	Ortho-Bionomy	<b>Ortho-bionomy e Yoga: il contatto come strumento terapeutico, il tocco come strumento di consapevolezza all'ascolto dei fenomeni naturali del corpo</b>
16.00 - 16.50	FREECCLASS 1	Yoga in Fascia®	<b>Il manuale di Yoga in Fascia® - Yoga post parto mamma e bebè</b>
16.00 - 16.50	FREECCLASS 2	YogaArte	<b>MovingYoga by YogaArte</b>
17.00 - 17.50	FREECCLASS 1	Akasha	<b>Yoga, shiatsu e ayurveda per una terapia su misura</b>
17.00 - 17.50	FREECCLASS 2	Zoe Dynamic	<b>La vita di tutti i giorni influenza la nostra postura creando dolori nel corpo: consigli pratici alla ricerca del benessere</b>
18.00 - 18.50	FREECCLASS 1	Akhanda	<b>Scopri l'Akhanda Yoga!</b>
18.00 - 18.50	FREECCLASS 2	Clemi Tedeschi	<b>Il gioco degli opposti: Yoga Samatva e Lila Yoga con le gym balls</b>

## DOMENICA 20 OTTOBRE\_ INCONTRI A INGRESSO LIBERO

10.00 - 10.50	FREECCLASS 1	Mat You Can	<b>Odaka Yoga Spine Flow</b>
11.00 - 11.50	FREECCLASS 1	Samadhi	<b>Thai Yoga Massage</b>
11.00 - 11.50	FREECCLASS 2	City Zen	<b>Ritorno all'Essenziale</b>
12.00 - 12.50	FREECCLASS 1	Soulspension	<b>Sciogliere e trasformare le rigidità emozionali</b>
12.00 - 12.50	FREECCLASS 2	Ayurveda International Academy	<b>L'Ayurveda al servizio dello Yoga: i principi, le pratiche, la spiritualità</b>
13.00 - 13.50	FREECCLASS 1	Shambala Shiatsu	<b>Seminario pratico di autoshiatsu</b>



Quando	Dove	Conduce	Argomento
13.00 - 13.50	FREECLASS 2	Sahaja Yoga	<b>Risveglia la tua energia Kundalini, ritrova il tuo vero sé</b>
14.00 - 14.50	SALA YOGAWAVE	Bliss Ayurera	<b>Primi passi nell' Ayurveda</b>
14.00 - 14.50	FREECLASS 1	Nadesh Ayurveda Lugano	<b>Massaggio Ayurvedico: il primo passo per la professione di terapeuta ayurvedico</b>
14.00 - 14.50	FREECLASS 2	Odaka Yoga®	<b>Poesia del movimento</b>
15.00 - 15.50	FREECLASS 1	Samoy - Yoga e Meditazione nelle Dolomiti	<b>Lo Yoga degli elementi: Terra, Acqua e Sole</b>
15.00 - 15.50	FREECLASS 2	Elitropia	<b>Essential Touch</b>
16.00 - 16.50	FREECLASS 1	Spazio Garibaldi 77	<b>Vinyasa Krama: dal corpo al respiro, dal respiro all'unità</b>
16.00 - 16.50	FREECLASS 2	Yoga Shabad, Yogadhama - Milano	<b>Vibrazione armonica dei chakra</b>
17.00 - 17.50	FREECLASS 1	Ananda	<b>Sarò per sempre Tuo - Tutta la Verità Yogica sull'Amore e l'Anima Gemella</b>
17.00 - 17.50	FREECLASS 2	Akhanda	<b>Akhanda Flow - L'Oscuro Passaggio della Grazia</b>

## ASHRAM IN CITTÀ E YOGA SENZA BARRIERE: TUTTO IL PROGRAMMA QUI

YogaFestival continua la creativa collaborazione con il **Matha Gitananda Ashram**, unico ashram di tradizione indu in Italia. Dopo il grande riscontro avuto nell'edizione 2017 l'Ashram è sempre stato presente ai nostri eventi in un fruttifero scambio di idee, informazioni, contenuti e scoperte reciproche che portano, quest'anno, a un contenuto importante: **Yoga senza Barriere**, progetto finanziato con i fondi dell'8xmille dell'Unione Induista Italiana - Sanatana Dharma Samgha. Coinvolgerà persone con diversa abilità nelle benefiche pratiche di yoga pensate per la loro sensibilità, nella consapevolezza degli incredibili benefici che lo Yoga regalerà.

*Visitatori diversamente abili e 1 accompagnatore possono accedere gratuitamente allo spazio Yoga senza Barriere, altri ospiti sono invitati a recarsi all'ingresso per la registrazione e acquisto ingresso.*





# PROGRAMMA DELL'ASHRAM

**Venerdì 18** - ingresso libero

Porte aperte dalle ore 14.00 alle 20.30

**15.00 - 16.00** Bhajan e kīrtan della musica carnatica

Tradizione del Sud India. I canti della devozione. Yoga del suono

A cura di Svāmīnī Mā Umā Śakti Ghiri

**17.00 - 18.00** Danza kucipuḍī

Dimostrazione e pratica

A cura di ātmānanda

**18.30** Meditazione e ārtī della sera

**Sabato 19** - ingresso con tessera (da richiedere all'ingresso)

Porte aperte dalle ore 8,00 alle 20.30

**8.00 - 9.00** Haṭha yoga

Oltre la polarità di corpo-mente (Āsana - kriyā - haṭha mudrā)

**10.00 - 12.00** Prāṇāyāma

“Dal soffio alla prāṇa-vidyā” (Haṭhena - vibhāga - dīrgha prāṇa mudrā - tecniche di polarizzazione) con Paramahansa Svāmī Yogānanda Ghiri

**12.30 - 13.30** Pūjā e Archana per protezione, salute e benessere

Pratica rituale Pūjā e ārtī (Inni sacri: śloka, sahasranāma)

**14.30 - 15.30** Danza kucipuḍī

“Ritmi, suoni e posture dello stile kucipuḍī” Dimostrazione e pratica con ātmānanda

**15.30 - 17.30** Pravachana e meditazione

Tasya vācakaḥ prāṇavaḥ “Il suo nome è il prāṇava” (Yoga-sūtra I.27)

Commento e pratica meditativa sul Prāṇava con Svāmīnī Haṁsānanda Ghiri

**18.00 - 19.30** Satsaṅga. Insieme nella Verità con Paramahansa Svāmī Yogānanda Ghiri

**19.30 - 20.00** Kīrtan della musica carnatica

Tradizione del Sud India. Bhajan I canti della devozione. Yoga del suono

A cura di Svāmīnī Mā Umā Śakti Ghiri

**20.00** Meditazione e ārtī della sera

**Domenica 20** - ingresso con tessera (da richiedere all'ingresso)

Porte aperte dalle ore 9.00 alle 19.30

**8.00 - 9.00** Haṭha yoga

Oltre la polarità di corpo-mente (Principi loma-viloma)

**10.00 - 11.00** - Āyurveda e Yoga

“Jatarangni: il fuoco che dona salute”

**11.30 - 13.00** Prāṇāyāma

“Ascolta il suono del prāṇa” (Omkāra kriyā - datta kriyā - prāṇa mudrā)

**13.00 - 14.00** Pūjā e Archana per protezione, salute e benessere

Pratica rituale Pūjā e ārtī (Inni sacri: śloka, sahasranāma)

**14.30 - 15.30** Kīrtan della musica carnatica Tradizione del Sud India

Bhajan I canti della devozione. Yoga del suono

A cura di Svāmīnī Mā Umā Śakti Ghiri

**15.30 - 17.30** Presentazione libro

Siddhi e Ṛiddhi. Perfezioni nella pratica dello yoga e del tantra di

Yogamaharishi Dr. Svami Gitananda Giri (Collana Gitananda Yoga a

cura di Paramāhansa Svāmī Yogānanda Ghiri, Laksmi edizioni)

**17.00** - Niṣpanda: relax e ārtī della sera

## PROGRAMMA YOGA

### SENZA BARRIERE

**Ingresso gratuito per portatori di disabilità e 1 accompagnatore da via Piranesi 10**

(gli altri ospiti sono invitati a recarsi in via Piranesi 14 per le normali procedure d'ingresso) per prenotare il posto scrivere a [segreteria@induismo.it](mailto:segreteria@induismo.it)

## Sabato 19

**9.30 - 10.30**

Pujadevi ed i Donatori di voce, presentazione audiolibro ad antiche fonti con Pujadevi ed i Donatori di voce dell'Accademia 09 di Milano

**11.00 - 12.00**

Lezione di yoga bendati

**14.30**

Musica senza barriere, con Giulia Dante: da Tagore al Bhajan (durata 0.45)

**15.30**

Yoga a raggi liberi Lezione di Yoga e testimonianza con e di Patrizia Saccà (durata 2.00)

**18.00**

Il sentiero spirituale: dalla disabilità alla Liberazione Testimonianza di Dhamandaas (durata 0.30)

## Domenica 20

**11.00 - 12.30**

Non abbiate paura, ogni corpo ha le sue risorse! Masterclass insegnanti con Patrizia Saccà

**12.30 - 13.30**

Letture de “Il buio” una storia di Emanuela Nava

**16.00 - 18.00**

Yogabile per tutti

Lezione di Yoga

con Gian Piero Carezzato

# BIOGRAFIE



## Sri Atmananda

Atmananda è il nome che Rishi Satyananda, discepolo di Sri Anandamayee Ma, una delle Sante più venerate dell'India, diede a Simone Vanni, suo primo discepolo. Atmananda nei suoi incontri in giro per l'Italia è il latore di un messaggio spirituale che dalla Madre Divina, attraverso Rishi Satyananda, è arrivato sino a lui: "Conosci te stesso", trova la sorgente della mente ed ivi riposa in pace e silente. Atmananda ama presentarsi non come un maestro ma bensì come un amico che vuole condividere con amici i doni che ha ricevuto dal suo grande Guru.

**Domenica 20**  
Ore 15.15  
Sala YogaWave



## BE Gong - Barbara Quargnolo & Enrico Bilotta

Barbara Quargnolo & Enrico Bilotta, in arte BE Gong, uniti da un percorso comune di ricerca sulla via dello Yoga, con i Gong, la voce e altri strumenti armonici-sciamanici, conducono "bagni sonori" e classi di Yoga nelle quali gli aspetti meditativi-introspezzivi si fondono in un'esperienza unica che tocca il cuore. Gong Master e insegnanti di Yoga, perfezionano la loro espressione in Oriente. Lavorano sugli archetipi, Barbara è Moon Mother - Energy Coach ed Enrico è Formatore - Life Coach.

**Sabato 19**  
Ore 14.00  
Sala YogaWave



## Françoise Berlette

Figlia di Denise Van Lysebeth, per quarant'anni ha seguito gli insegnamenti di André e Denise Van Lysebeth. Le frequenti presenze di importanti Swami indiani, che hanno spesso soggiornato nella casa familiare, segnano profondamente il suo percorso. Françoise ha partecipato alle maggiori manifestazioni europee di Yoga e ha viaggiato in India dove ha soggiornato in particolare negli Ashram di Swami Gitananda a Pondichéry e Swami Satyananda a Monghyr. Insegna Yoga in Italia dal 1973 formando insegnanti presso la FIY nel 1978. Fondatrice della Scuola di Formazione Yoga (EFOA), ha ideato una metodologia di Rigenerazione Posturale e una Scuola di Formazione di Yoga.

**Domenica 20**  
Ore 16.15  
Sala 3



## Cristina Bonanomi

La sua formazione inizia 15 anni fa con la scuola ISYCO di Torino, dove si diploma come insegnante di Hatha yoga. Prosegue gli studi con approfondimenti legati allo Yoga per bambini con la scuola AIYB di Lorena Pajalunga e con corsi presso la scuola di MADHYA YOGA di Ilenya Malti a Roma, dove propone uno yoga studiato apposta per bambini speciali. Oggi pratica e studia Yoga Ratna con la maestra Gabriella Cella.

**Domenica 20**  
Ore 14.00  
Sala Incontri



## Federica Brunini

Federica Brunini è scrittrice, giornalista, blogger, yogini e instancabile viaggiatrice. Dopo la laurea in Lettere moderne e Teoria e storia della pedagogia teatrale in Italia, si è diplomata alla Civica scuola d'arte drammatica Paolo Grassi di Milano e ha collaborato con vari registi, tra cui Silvio Soldini e Giuseppe Bertolucci. Ha scritto per "Il Corriere della Sera", "L'Espresso", "People", "Grazia", "Glamour" e molte testate internazionali. Insegnante di Hatha Yoga e Kundalini, vive con il tappetino in valigia tra Milano, Tallinn e l'isola di Gozo, dove organizza vacanze e yoga retreat.

**Sabato 19**  
Ore 14.30  
Sala Incontri



## Francesca Cassia e Roberto Milletti

Francesca Cassia insegnante di fama internazionale è co-fondatrice di Odaka Yoga®. Il suo percorso si è arricchito con l'insegnamento in molte parti del mondo e collabora con lo staff medico di alcune cliniche private per preparare il corpo e la mente della futura mamma.

Roberto Milletti è co-fondatore di Odaka Yoga®, uno stile di Yoga innovativo che trova ispirazione dall'osservazione del moto dell'oceano e delle sue onde.

Francesca e Roberto sono stati riconosciuti Master Yoga Platinum dalla Yoga Alliance International Australia e Italia.



## Denese Cavanaugh

Denese insegna Yoga dal 1997 a Washington DC e lavora come insegnante a livello internazionale, focalizzandosi su pratiche di Ashtanga Vinyasa Primary Series, Iyengar Alignment series, Vinyasa Flow, Power Yoga, Restorative, Yoga in Gravidanza e Yoga per bambini. Denese rilascia certificazioni agli studenti di Yoga presso la Deva YogaMynd School di Milano, centro di cui è socia e affiliato Yoga Alliance, ed è l'ideatrice della tecnica Mala Flow Vinyasa e del metodo IPATH.



## Jacopo Ceccarelli

Jacopo impara le pratiche Yoga e la Meditazione in India e in Europa seguendo monaci e Maestri della tradizione del Tantra. Inizia ad insegnare nel '94 e influenzato da molti anni di pratiche Taoiste dà vita ad Anukalana, un approccio basato sull'integrazione che si fonda sulla ricerca del modo più naturale ed efficace di portare lo Yoga in contatto con i bisogni dell'uomo moderno. Jacopo è anche Counselor e Naturopata e dirige la Scuola di Formazione Samadhi.



## Gabriella Cella

Gabriella Cella si avvicina allo Yoga nei primi anni '70, 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 delle 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.



## Feeling Sound

I Feeling Sound amano la libertà nel canto e l'arte del canto armonico. Vogliono toccare il cuore della musica, usare il suono per l'autoguarigione, la crescita personale, l'empowerment e la comunicazione profonda. Sono Igor Ezendam, cantante, e Arianna Artioli, insegnante di yoga. Si dedicano a laboratori vocali, concerti e sessioni individuali per tutti coloro che desiderano liberare la propria voce e sentirsi bene in tutti i sensi.



## Giovanni Formisano

Comincia a studiare e a praticare Yoga da autodidatta dall'età di 12 anni. Si diploma a Milano presso lo storico Istituto Yoga del Maestro Carlo Patrian. Decide quindi di dedicarsi completamente all'insegnamento di questa disciplina, approfondendone la conoscenza e studiando con insegnanti di livello internazionale. Tra questi Swami Kriyananda e Roy Eugene Davis,

### Sabato 19

Ore 14.30  
Sala 1

### Venerdì 18

Ore 16.30  
Spazio  
Freeclass 1

### Sabato 19

Ore 14.00  
Spazio  
Freeclass 1

### Domenica 20

Ore 10.15  
Sala YogaWave

### Domenica 20

Ore 14.45  
Sala 1

### Venerdì 18

Ore 10.30  
Sala 1

### Sabato 19

Ore 16.30  
Sala 3

### Sabato 19

Ore 16.00  
Sala 2

### Domenica 20

Ore 11.45  
Sala 3



discepoli diretti di Paramahansa Yogananda. Dal 2000 segue e pratica il Kriya Yoga di Paramahansa Yogananda. Nel 2010 Mr. Davis lo ha ordinato suo ministro e abilitato a rappresentarlo e a dare l'iniziazione alle tecniche avanzate del Kriya Yoga.

### Gabriele Gattini Bernabò

Si laurea in Filosofia e si diploma in Arte drammatica, con una formazione da ginnasta, pratica poi arti marziali, acrobatica e danza. Inizia a insegnare Yoga sotto la guida del maestro Morelli e si diploma al Master in Yoga Studies della Ca' Foscari. Si dedica da anni allo studio dell'Ayurveda, e nel corso dei suoi soggiorni in India si specializza nel massaggio kalari. Nel 2017 fonda il centro Deha - Yoga e Ayurveda.

**Domenica 20**  
Ore 11.45  
Sala YogaWave



### Stewart Gilchrist

Stewart si avvicina al mondo dello Yoga in seguito a una lesione alla schiena intraprendendo un lungo processo di riabilitazione attraverso l'intensa pratica dell'Ashtanga Yoga Vinyasa. Folgorato sulla via dello Yoga ha iniziato a insegnare il metodo Jivamukti dopo un lungo tirocinio con Sharon Gannon e David Life. Insegnante senior registrato Yoga Alliance è uno degli insegnanti di Yoga più influenti di Londra, seguito da allievi famosi - calciatori, rockstars, aristocratiche signore, che seguono con devozione le sue lezioni ispiratrici e che conducono annualmente corsi di insegnanti.

**Sabato 19**  
Ore 14.00  
Sala 3

**Domenica 20**  
Ore 9.30  
Sala 3



### Marc Holzman

Marc è un terapeuta ayurvedico certificato e da oltre 18 anni insegna Amrit Yoga Nidra, Hatha Yoga e Meditazione. Attualmente vive tra Los Angeles e Parigi: conduce workshop, formazione di insegnanti e ritiri in tutto il mondo. Può anche essere intercettato sull'etere grazie alle sue tante classi caricate su yogaglo.com. Dal 2012 offre un programma di 10 settimane di coaching alla salute basato sui principi dell'Ayurveda. 10 anni fa ha fondato Guerilla Yogi, una classe di Yoga ad offerta libera, nata con la finalità di incoraggiare gli studenti di tutte le condizioni economiche ad avvicinarsi alla gioia della pratica. Marc è convinto che la forma più alta di insegnamento sia offrire un buon esempio.

**Venerdì 18**  
Ore 15.00  
Sala 1

**Sabato 19**  
Ore 9.30  
Sala 3

**Domenica 20**  
Ore 9.30  
Sala 2



### Anna Inferrera

Scopre il mondo dello Yoga nel 1998 a New York, dove si diploma presso la scuola Atmananda e nel 2006 prosegue gli studi presso la scuola Yogaworks, completando un training avanzato in storia e filosofia dello Yoga e Yoga Terapia con Ph.D. Larry Payne, diretto studente del grande maestro Sri T. Krishnamacharya e il figlio T.K.V. Desikachar. In Italia studia e realizza diversi progetti con il maestro Maurizio Morelli. Nel 2015 dà vita al primo corso di formazione insegnanti di Prana Vinyasa Flow Yoga in Italia.

**Sabato 19**  
Ore 14.00  
Sala 2



### Jayadev Jaerschky & Sahaja Ellero

Sahaja Ellero è autrice, insegnante e counselor spirituale nel centro Ananda Assisi. È specializzata negli insegnamenti di Yogananda sulla psicologia spirituale e nelle sue tecniche per trasformare "i vecchi solchi" mentali. Jayadev Jaerschky è il direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga ed è autore di dodici libri sullo yoga. Vive e insegna da 30 anni nel centro Ananda nei pressi di Assisi. Entrambi sono discepoli di Yogananda attraverso Swami Kriyananda.

**Sabato 19**  
Ore 16.30  
Sala 1



## Daniel Lumera

Lumera dopo aver approfondito la filosofia orientale, la pratica della meditazione unita agli studi dei capisaldi della scienza e del pensiero gnostico occidentale si dedica a un percorso di ricerca di oltre 25 anni da cui nasce il metodo My Life Design®: il disegno consapevole della propria vita applicato a livello individuale, relazionale e nel processo di trasformazione sociale. Il metodo My Life Design®, diventato sistematico ed applicato a livello internazionale in aziende pubbliche e private, si è declinato in modo naturale nell'ambito delle carceri, delle scuole e dell'accompagnamento al morente e al sistema sanitario.

**Domenica 20**

Ore 17.00

Sala 1



## Monica Massa

Monica Massa Shreya, conduce da anni attività clinica come psicoterapeuta e Emdr Practitioner, individuale e di gruppo. Conduce corsi evolutivi, il Risveglio del Sé, le Meditazioni guidate e conferenze a tema. Lo scopo comune delle attività è di condurre verso il sé, la connessione con l'anima. Da più di una decina anni accosta un percorso di crescita spirituale, in particolare con Mata Amritanandamayi: praticando i suoi insegnamenti, lo yoga (hatha e ashtanga) e forme di respirazione e di meditazione. Ha conseguito in India The IAM – Integrated Amrita Meditation Technique®.

**Venerdì 18**

Ore 17.30

Sala Incontri



## Maurizio Morelli

Nato nel 1951, Maurizio Morelli ha iniziato a insegnare Hatha Yoga verso la fine degli anni '70 e da allora ha anche pubblicato diversi libri e dvd sullo Yoga.

È fondatore e responsabile della Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa nonchè ideatore del Pranayoga Method®, un metodo di insegnamento preciso e al tempo stesso morbido, rispettoso dei limiti individuali, ma capace di valorizzare le potenzialità che ognuno di noi ha in se stesso.

**Sabato 19**

Ore 9.30

Sala 2

**Domenica 20**

Ore 16.15

Sala 2



## Carla Nataloni

Carla Nataloni insegna Hatha Yoga Sivananda dal 2002. Ha conseguito i diplomi di Yoga sulla sedia e Yoga per Bambini. È certificata e autorizzata da Dinah Rodrigues all'insegnamento di Yoga Ormonale per la menopausa, Yoga Anti stress e Ormoni Maschili e HYT per il Diabete, facendo parte di un gruppo di ricerca internazionale. Organizza workshop di HYT in tutta Italia, seminari nelle aziende, vacanze yoga e ritiri residenziali in Puglia nella Valle dei Trulli.

**Domenica**

Ore 15.45

Sala incontri

**Domenica 20**

Ore 17.00

Sala YogaWave



## 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 Sthapati, il più grande maestro contemporaneo di Vastu Shastras. Dal 2010 tiene conferenze e seminari sul Vastu e architettura olistica ed ecosostenibile in tutta Italia.

**Domenica 20**

Ore 11

Sala Incontri



## Ram Rattan Singh

Il dott. Ram Rattan Singh è medico, chirurgo, insegnante di Kundalini Yoga, Formatore di insegnanti e Yoga terapeuta. Da più di 20 anni utilizza lo Yoga e le tecnologie meditative come supporto ai tradizionali metodi di cura. Fondatore del progetto Yoga e Salute®, ha creato numerosi corsi online per rendere l'apprendimento della scienza millenaria del Kundalini Yoga un'esperienza multimediale.

**Domenica 20**

Ore 12.15

Sala 1



## Simone Salvini

Chef di fama internazionale, rappresenta l'avanguardia nell'alta cucina naturale. Dopo la laurea in Psicologia a indirizzo storico con specializzazione Ayurvedica presso l'Università Florid College e NY College di Pisa, si sposta prima in Irlanda e poi in India dove approfondisce la cucina ayurvedica. Nel 2005 diventa chef executive del ristorante Joia di Pietro Leemann, luogo in cui elabora piatti vegetariani siglati da una stella Michelin. Autore di libri di cucina, collabora con FunnyVegan e Cucina Naturale, ha aperto la sua Accademia di Cucina Vegetale GHITA, dedicata alla formazione di nuove leve a cui trasmettere il suo sapere.

**Domenica 20**

Ore 8.00  
Spazio  
Fleecless 2



## Shubhaji Satyaranjan

Insegnare Yoga un'arte, una missione. Shubhaji Satyaranjan ha iniziato il cammino nel 1981, allievo diretto del M° Shrii Shrii Anandamurti di cui segue gli insegnamenti sia nella vita personale che nella docenza di Yoga, Meditazione, Ayurveda e trattamenti Ayurvedici in corsi e seminari sia in Italia che all'estero. Attualmente presiede la Scuola Olistica Ananda Ashram a Milano e Yoga Café a Manchester.

**Sabato 19**

Ore 10.30  
Sala YogaWave



## Benedetta Spada & Marc Vincent

Benedetta approfondisce la sua formazione nell'ashtanga yoga e nel Vinyasa Yoga Flow. Autrice del primo manuale italiano di vinyasa yoga/ yoga dinamico, l'Agenda yoga e Yoga in viaggio. Incontra Marc Vincent, con lui fonda il metodo di meditazione in movimento detto Vinyasa "Pure Flow", un approccio solido che non solo offre classi di Yoga ma si propone come uno stile di vita. Installare il suo Yoga in un'etica che forma il carattere. Benedetta e Marc si diplomano nel 2015 come cuochi di cucina naturale e vegana. La coppia inizia ad insegnare in Francia come esperti Vinyasa pure flow evolution, di alimentazione per rafforzare l'energia fisica e mentale, per vivere una vita sana e creativa. Benedetta oggi tiene, per la prima volta in Italia, lezioni di Yoga e biocognizione, training di terapia biocognitiva.

**Domenica 20**

Ore 8.00  
Spazio  
Freeclass 2



## Swami Asokananda

Monaco dal 1975, è Presidente e Direttore spirituale del New York Integral Yoga Institute, nonché uno dei principali maestri di Yoga Integrato. Diffonde la saggezza del suo Guru, Sri Swami Satchidananda in tutto il mondo. Swami Asokananda è uno studioso appassionato delle grandi Scritture Indiane - il Bhagavad Gita, e un praticante di Hatha Yoga. Conduce Teacher Training di Hatha Yoga - livello intermedio e avanzato. È stato per 13 anni Presidente di Satchidananda Ashram-Yogaville® e di Integral Yoga® International.

**Domenica 20**

Ore 10.00  
Sala 1

**Domenica 20**

Ore 14.00  
Sala 2



## Maya Swati Devi

Maestra di Tantrismo indiano e Tantra Yoga tradizionale, yogini, danzatrice di danze indiane e mistiche è autrice del libro "La Danzatrice Tantrica" Ed. Mir 2016. I suoi maestri sono stati Maestro Swami Anand Guptananda e Maestro Swami Eswaran. Nel 2007 ha fondato la prima scuola italiana di Tantrismo tradizionale a Milano, che propone l'unica scuola di Alta formazione di Tantrismo e Yoga tantrico triennale certificata RYS YOGA ALLIANCE INTERNATIONAL.

**Sabato 19**

Ore 17.15  
Sala YogaWave





## David Sye

David Sye insegna il suo eclettico stile, YogaBeats, 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 di 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.

**Venerdì 18**

Ore 18.15  
Sala 3

**Sabato 19**

Ore 11.45  
Sala 3



## Clemi Tedeschi

Si dedica all'insegnamento scolastico e allo Yoga fin da giovanissima. Diplomata alla scuola Jyotim di Renato Turla. Nel 2003 consegue il Master Yoga Educational della FIY e nel 2008 completa il corso quadriennale ISFIY a Milano. Scrive Piccolo Yoga, Il piccolo manuale di yoga per bambini (Mondadori) e una collana di yoga e filastrocche per la Macro Edizioni. Nel 2012 fonda l'Associazione italiana pedagogia yoga (Aipy). Insegna didattica Yoga per adulti, e per l'età evolutiva, coordina i programmi di abilitazione all'insegnamento YogaperCrescere TM e Samatva.

**Sabato 19**

Ore 11.45  
Sala 2



## Ambra Vallo

Ambra Vallo (Yoga Alliance ERYT 1500) è stata Prima Ballerina del Birmingham Royal Ballet. Il ritiro dal mondo della danza le ha permesso di concentrarsi sulla sua grande passione: lo Yoga. Attualmente è istruttrice di Yoga per Aston Villa Football Club. Attraverso il suo approccio semplice e funzionale, continua a consentire a tutti i suoi studenti di sviluppare, non solo la loro pratica fisica di Asana ma l'amore per la storia e la filosofia dello Yoga. Ambra organizza seminari e Teacher Training Yoga Hatha Raja Yoga 50H e 250H Plus certificato Yoga Alliance Italia International, presso YogaEssential - Milano, Indaba - Londra, Yoga in Salento - Zollino.

**Venerdì 19**

Ore 17.00  
Sala 2

**Sabato 19**

Ore 9.45  
Sala 1



## Wanda Vanni

Inizia il suo cammino nello Yoga nel 1965 e segue gli insegnamenti di grandi Maestri quali: Swami Satchidananda, Sri Chidananda, Swami Satyananda di Monghir, T.K.V. Desiikachar, Dr. Bole, Dr. Garote, Swami Yogasvarupananda, Yogacharya Janakiraman di Bangalore. Ha seguito il messaggio di Gerard Blitz, Antonio Nuzzo, André e Willy Van Lysebeth. Fonda e diventa Presidente della Federazione Mediterranea Yoga. È membro del Consiglio Direttivo della Confederazione Nazionale Yoga. Insegna a Milano e a Parigi nella Scuola di Formazione "Van Lysebeth".

**Domenica 20**

Ore 11.45  
Sala 2



## Piero Vivarelli

La riconosciuta abilità di Piero nel guidare gli studenti ad esplorare in profondità e con sicurezza le proprie risorse interiori, nasce dalla sua esperienza diretta e dalla passione con cui condivide tale esperienza in modo aperto e sincero. Dedito sin dal 1994 allo Yoga, 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. Nel 2005 è stato il primo italiano a ottenere la certificazione di Anusara Yoga.

**Sabato 19**

Ore 12.00  
Sala 1

**Domenica 20**

Ore 14  
Sala 3

# DOVE TROVARE SCUOLE, CENTRI OLISTICI, EMPORI

## Scuole

**AIPY - Associazione Italiana Pedagogia Yoga**  
Via G. Meda 25, Milano presso Ass. Artè -  
Via C. Battisti 2, Bologna presso Studio Yoga Vidya  
Via Ugo Foscolo 24, Brescia presso Ass. Be  
Human  
Tel.: +39 3334748280  
aipy.yogapercrescere@gmail.com  
www.aipy.it

**AKHANDA YOGA ITALIA**  
c/o Kutir Asd Via Rialto 15/a, Bologna  
Tel.: +39 051273686 - kutir.bologna@gmail.com  
www.kutir.it

**ANANDA ASSOCIAZIONE**  
Via Montecchio 61, Nocera Umbra (PG)  
Tel.: +39 0742813620 - info@ananda.it  
www.ananda.it - www.anandayoga.eu

**ASCEIPA - Alta Scuola di Counseling ed  
Educazione Interculturali per Adulti**  
Via dei Valtorta 44, Milano  
Tel.: +39 0227018123 - +39 3387451446  
info@asceipa.com  
www.asceipa.com

**ASSOCIAZIONE CULTURALE ARTE'**  
Via G. Meda 25, Milano  
Tel.: +39 3420401671 - infoarteyoga@gmail.com  
www.arteyoga.it

**ASSOCIAZIONE IKYTA ITALIA**  
Via C. Baronio 90, Roma  
Tel.: +39 3933554080 - info@ikytaitalia.org  
www.ikytaitalia.org

**ATMAN - La luce dell'Anima**  
yvs@yogavitaesalute.it  
www.yogavitaesalute.it

**CENTRO YOGA SHABAD, YOGADHARMA -  
MILANO**  
Via San Siro 31, Milano  
Tel.: +39 3475648213 - +39 3465200135  
info@yogadharmamilano.it  
www.yogadharmamilano.it

## CITY ZEN

Via San Francesco d'Assisi 15, Milano  
Tel.: +39 0236632090 - info@cityzen.it  
www.cityzen.it

## DEVA YOGAMYND SCHOOL

Via G. Dezza, Milano  
Tel.: +39 3881689034 - info@fiteducation.it  
www.devayogamyndschooll.com

## EFOA

Viale Eritrea 91, Roma  
Corso di Porta Ticinese 107, Milano  
Tel.: +39 0686326445/6 - +39 3461171270  
+39 0236601405 - +39 3939724116  
corsi@efoa.it - corsi.milano@efoa.it  
www.efoa.it - www.yogapilatesmilano.it

## ELISA FRANCESE YOGA TEACHER

Via Oberdan 21, Biella (BI)  
Tel.: +39 3450802388 - info@elisafrancese.it  
www.elisafrancese.it

## MAT YOU CAN

info@matyoucan.com  
www.matyoucan.com

## ODAKA YOGA

Via Stradivari 1, Milano  
Tel.: +39 3485310237 - info@odakayoga.com  
www.odakayoga.com

## PARSIFAL YOGA ACADEMY

Viale Gorizia 6, Milano  
Tel.: +39 0289423673 - info@parsifal-yoga.it  
www.parsifal-yoga.it

## SAHAJA YOGA

info@sahajayogamilano.it  
www.sahajayogamilano.it

## SAMADHI

Via L. Di Credi 20, Firenze  
Tel.: +39 3396400458 - info@formazioneyoga.it  
www.formazioneyoga.it

## SAMOY

### YOGA E MEDITAZIONE NELLE DOLOMITI

Via Streda Pareda 29, Canazei (TN)

Tel.: +39 3472484773

taniadetomas.td@gmail.com

www.taniadetomas.com

## SPAZIO GARIBALDI 77

Corso Garibaldi 77, Milano

Tel.: +39 0245377010 - info@yogaessential.it

www.spaziogaribaldi.com

## SRI CHINMOY CENTRE

Via G. B. Moroni 29, Milano

Tel.: +39 3291778246 - mahanidhi@zoho.com

www.meditazioneAmilano.it

## THE IPATH METHOD

7107 Clarendon Rd #4 Bethesda MD. 20814

Tel.: +1- 202-300-9086 (USA)

info@theipathmethod.com

www.theipathmethod.com

## YOGAARTE

Via Francesco Caracciolo 15, Roma

Tel.: +39 3891788171 - info@yogaarte.it

www.yogaarte.it

## YOGA IN FASCIA®

info@yogainfascia.com

www.yogainfascia.com

## YOGA FOREST DI CANYON PARK

Località Scesta, Bagni di Lucca (LU)

Tel.: +39 05831748094 - yoga@canyonpark.it

www.canyonpark.it

## YOGAUNION

Via Accademia Albertina 33, Torino

Tel.: +39 0110364840 - info@yogaunion.it

www.yogaunion.it

## Olistici

### AEGLIALIS HOTEL & SPA

Aegiali Amorgos 84008 - Amorgos, Grecia

Tel.: +30 6936608678 - info@aegialis.com

www.amorgos-aegialis.com

### ALMA MATTERS

Via A. Stradella 5, Milano

Tel.: +39 0249785415

info@almamattersmilano.it

www.almamattersmilano.it

### AKASHA STUDIO

Via privata Simone Schiaffino 25, Milano

Tel.: +39 3804792463 - alice@akashastudio.it

www.akashastudio.it

## ARTE DEL MASSAGGIO di Isabella Tavilla

Via Giovanni Pascoli 37, Milano

Tel.: +39 0223951232 - info@artedelmassaggio.it

www.artedelmassaggio.it

## AYURVEDA INTERNATIONAL ACADEMY

Via Burchiello 2/A, Firenze

Tel.: +39 0552336451 - +39 3347628646

segreteria@ayurvedainternationalacademy.com

www.ayurvedainternationalacademy.com

## BLISS AYURVEDA ITALY SRL - AYURERA

Via Ghizzardi 10, Boretto (RE)

Tel.: +39 3397203842 - info@ayurera.it

www.ayurera.it

## ELITROPIA

Via Luciano Zuccoli 19, Milano

Tel.: +39 0236637697 - info@elitropia.com

www.elitropia.com

## FEELING SOUND

www.feelingsound.com

## IL CERCHIO ONLUS SCUOLA ZEN DI SHIATSU

Via dei Crollalanza 9, Milano

Tel.: +39 3337737195 - cerchio@monasterozen.it

www.monasterozen.it - www.scuolazenshiatsu.it

## NADESH AYURVEDA LUGANO

Via Pradello 23, Lugano - Tel.: +41 799246947

info@nadesh-ayurveda.com

www.nadesh-ayurveda.com

## ORTHO-BIONOMY

Via Fratelli Cairoli 69, Lecco

Tel.: +39 3496511985 - m.piazzaob@yahoo.it

www.ortho-bionomyitalia.it

## SHAMBALA SHIATSU

Via Jean Jaures 9, Milano

Tel.: +39 3391884785

info@shambalashiatsu.com

www.shambalashiatsu.com

## SHUMEI - ASSOCIAZIONE ITALIANA

Viale Assunta 18, Cernusco sul Naviglio (MI)

Tel.: +39 0233299578 - milano@shumei.eu

www.shumei.it

## SOULSPENSION di Patrizia Gavoni

Via Cavour 8/2, Carrara (MS)

Tel.: +39 3483543096

patgavoni@soulspension.com

www.soulspension.com

## TAJENTAL EVENTS

info@tajental.com - www.tajental.com

## ZOE DYNAMIC A.S.D.

Via Maestri Campionesi 26, Milano

Tel.: +39 0239440752 - info@zoedynamic.it

www.zoedynamic.it

## Empori

### ASANAMAT

Via Lago Figoi 30, Genova  
Tel.: +39 3498077106 - info@asanamt.it  
www.asanamt.it

### ATMA FEED YOUR SOUL

Via delle Mollie 18, Biella (BI)  
Tel.: +39 3389866584 - info@atma-yoga.it  
www.atma-yoga.it

### EDIZIONI PROSVETA

Via Vocabolo Torre 103, Piegara (PG)  
Tel.: +39 3384548694 - prosveta@tin.it  
www.prosveta.it

### EMOTIONAL SOUNDS

Tel.: +39 3396300357 - info@insense.it  
www.insense.it - www.campanetibetane.it

### I MALA DI VALE

valentina@imaladivale.com  
www.imaladivale.com

### JAPAMALA DI SAMSARA

Strada Fontanini 99, Gaione (PR)  
Tel.: +39 3389597888 - monica.delucia@alice.it  
www.japamala.it

### LAKSMI di Asya Om

Via Verdi 43 B, Savona  
info@laksmedizioni.it - www.laksmedizioni.it

### PRAYERS COLLECTION

Via Trento Trieste 33/1, Camposampiero (PD)  
Tel.: +39 3482825530  
info@prayerscollection.com  
www.prayerscollection.com

### RE YOGA

Via M. Ricci 16/A, Ancona  
Tel.: +39 07124162997 - info@reyoga.it  
www.reyoga.it

### SONIC ENERGY

Via Pasubio 10, San Benedetto del Tronto (AP)  
Tel.: +39 3289566903 - info@adagioitalia.it  
www.adagioitalia.it

### YOGAESSENTIAL

Corso Garibaldi 77, Milano  
Tel.: 0245377010 - info@yogaessential.com  
www.yogaessential.com

### YAMM YOGA FESTIVAL MILANO MARITTIMA

Via Evangelisti 4, Cervia (RA)  
Tel.: +39 054472424 - info@cerviaturismo.it  
www.yammfestival.it  
www.turismo.comunecervia.it

### YOGI TEA

Burchardstr 24, Amburgo  
Tel.: +49 40423011 - info@yogitea.com  
www.yogitea.com

### YOGAMASTI

450 Aldermans Green Road, Coventry (UK)  
info@yogamasti.com  
www.yogamasti.co.uk

### WELLNESS BAZAAR

Via Pier Lombardo 9, Milano  
Tel.: +39 3475077025 - info@wellnessbazaar.it  
www.wellnessbazaar.it

## Media

### LIBRERIA GRUPPO ANIMA

Via dell'Unione 1, Milano  
www.gruppoanima.it

### GLAMOUR

Piazzale Luigi Cadorna 5, Milano  
www.glamour.it

### OLISTIC MAP

Viale Suzzani, 273 - Milano  
www.olisticmap.it

### OM EDIZIONI SNC

Via Maggio 3/E, Quarto Inferiore (BO)  
info@omedizioni.it - www.omedizioni.it

### VIVERE LO YOGA

Via Ticino 8/R, Borghetto Santo Spirito (SV)  
www.vivereloyoga.it - info@vivereloyoga.it

### YOGAJOURNAL

Via Jacopo dal verme 15, Milano  
redazione@yjmag.it - www.yogajournal.it

## Partner

**B&V BROKER** www.bvbroker.com

**EXKI** www.exki.it

**FONTE PLOSE** www.acquaplose.com

**FREDDY** www.freddy.com

**LIFEGATE ENERGY** www.energy.lifegate.it

**PROVAMEL** www.provamel.com

**URBAN SPORTS CLUB** www.urbansportsclub.com



**Ayurveda  
& Yoga  
One Love**

AYURVEDA  
INTERNATIONAL  
ACADEMY

[www.ayurvedainternationalacademy.com](http://www.ayurvedainternationalacademy.com)

**IPATH yoga**



**Integral Postural Alignment Therapeutics**



ALMA MATTERS MILANO



...da oltre 15 anni  
a Milano

**LA SCUOLA** in  
**Tecniche  
Manuali  
Olistiche**

**elitropia**

**OPEN DAY 9/11**

**Shumei**

Associazione Italiana  
www.shumei.it



**WellnessBAZAAR**



Tutto per prendersi  
Yoga - Massaggio - Meditazione...  
Vestiti comodi in tessuti naturali



Bergamo e Milano in via Pier Lombardo 2  
& 45-466 - [www.wellnessbazaar.it](http://www.wellnessbazaar.it)

**SoulSpension®**

YOGA & MEDITAZIONE

**SCIOGLIERE E TRASFORMARE  
LE REGIDITÀ EMOZIONALI**  
LEZIONE CON PASTO E SAVON

DOM. 20 OTT. ORE 12.00 - 13.00



DEI PREREQUISITI  
A DEVENIRE UN  
MEMBRANO DI  
**CERTIFICAZIONE**  
YOGA ALLIANCE® 200 HPT  
CLIN (SUKRAMANU  
SCHOOL)

DEVENI UN  
**YOGA TEACHER**  
CERTIFICATO

YOGA UNION  
www.yogaunion.it



**YOGA UNION**

for every body

TORINO - Via Accademia Albertina, 33 - [www.yogaunion.it](http://www.yogaunion.it)

**EKK!** nature's kitchen

**Fantasia** **Sapore** **Natura**

**MIANO**  
BELTRAMO - 02/60 00 00 00  
FIANARSA - 02/60 00 00 00  
XIV APRILE - 02/60 00 00 00

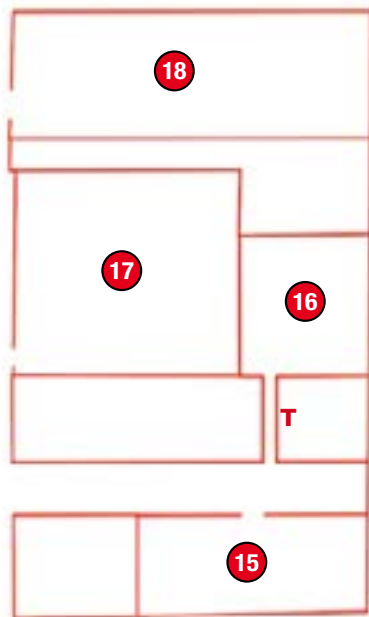
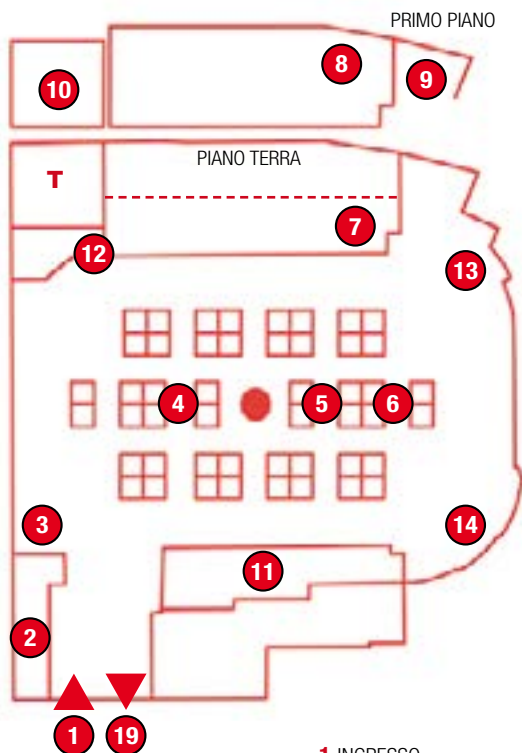
**YOGA**  
GIULIFE - 02/60 00 00 00  
ARCHIVESCOVADO - 02/60 00 00 00  
MILANO - 02/60 00 00 00  
STAGIATA - 02/60 00 00 00

Una bevanda calda  
in **OMAGGIO**  
per te!

Consegnando  
questa coupon presso  
il punto Natura EKK!

[f](https://www.facebook.com/ekk.it) [i](https://www.instagram.com/ekk.it) [t](https://www.twitter.com/ekk.it) [ekk.it](http://www.ekk.it)

# YogaFestival MAPPA



- 1 INGRESSO
- 2 RITIRO TESSERE
- 3 RITIRO SEMINARI
- 4 AREA SCUOLE
- 5 CENTRI OLISTICI
- 6 EMPORI
- 7 FREECLASS 1
- 8 FREECLASS 2
- 9 SALA YOGAWAVE
- 10 SALA DEL SILENZIO

- 11 SALA INCONTRI
- 12 SPAZIO BIMBI
- 13 ANTIGRAVITY YOGA
- 14 USCITA PER SALE 1, 2, 3, ASHRAM IN CITTÀ E RISTORANTE
- 15 SALA 1
- 16 SALA 2
- 17 ASHRAM IN CITTÀ E RISTORANTE
- 18 SALA 3
- 19 USCITA
- T TOILETS



[www.yogafestival.it](http://www.yogafestival.it)

## I NOSTRI PATROCINI



## I NOSTRI PARTNERS



IBV - Istituto di Business



GLAMOUR

LIFEGATE ENERGY



## MEDIA PARTNERS



YOGA