

Al cuore
dello Yoga

- TOILETTE
- RISTORANTE
- ONLUS
- MY LIFE DESIGN
- ITALIANA
- INDUSTA
- UNIONE
- AREA TALK
- ESPOSITORI
- REYOGA
- AREA RELAX
- LIBRERIA
- YOGA BIMBI
- FREE CLASS 2
- FREE CLASS 1
- SALA 3 primo piano
- SALA 2
- SALA 1



DECATHLON | KIMJALY

FREDDY



GOLIA

Panela
TRADIZIONE GUSTO BENESSERE
GOLDEN-YOOGA

yoga
JOURNAL .IT

YOGAFESTIVAL
Milano 18ª edizione

Al cuore
dello Yoga

PROGRAMMA

10 • 11 • 12 novembre 2023

www.yogafestival.it • info@yogafestival.it

PROGRAMMA SEMINARI

VENERDÌ 10 NOVEMBRE

15.00 16.30	Sala 1	WANDA VANNI Al cuore dello yoga: l'esperienza di una ricerca interiore
16.15 17.45	Sala 2	SAYONARA MOTTA Yoga Terapeutico. Viaggio nel mondo dei 5 Koshas
17.00 19.00	Sala 1	ANTONIO NUZZO Āsana, un vissuto che potrebbe proiettare al nostro orizzonte, il silenzio
17.00 18.15	Sala 3	MAYA SWATI DEVI L'Alchimia del Tantra
17.00 18.00	Free Class 1	Special Event: DMYTRO DANYLOV Analisi dei gesti yogici: una via verso il cuore
17.15 18.30	Free Class 2	Special Event: SILVIO BERNELLI Dalla pagina alla pratica: una classe di yoga sulle pagine del libro “In Yoga”
18.00 19.30	Sala 2	STEWART GILCHRIST Molte cose semplici 1
18.30 19.30	Free Class 1	Special Event: FRANCESCA SENETTE Trybe - Yoga e lavoro
20.00 22.00	Sala 2	Very Special Event: ANTONIO TESTA E EMMA LEECH The 5 Rhythms - Una meditazione curativa nel movimento primordiale del nostro corpo

SABATO 11 NOVEMBRE

7.30 9.30	Sala 1	ELENA DE MARTIN Breakfast & Yoga Risveglio con l'Ashtanga Yoga: La Prima Serie nel suono del respiro e del conteggio
9.00 10.30	Sala 2	PHILIPPE DJOHARIKIAN Kryas Himalayan
9.30 11.00	Sala 1	ODAKA ROBERTO MILLETTI E FRANCESCA CASSIA Propriocezione e interocezione: la bussola interna del tuo flow
11.00 12.30	Sala 2	JACOPO CECCARELLI Respirazione: il Cuore pulsante dello Yoga tra Allungamento e Movimento
11.30 13.00	Sala 3	AMERIGA GIANNONE Yoga e Astrologia: praticare in connessione con le stelle
11.30 13.00	Sala 1	STEWART GILCHRIST Molte cose semplici 2
13.00 14.30	Sala 2	DRISS BENZOUINE Kaya Sadhana: la via del corpo 1
13.30 15.00	Sala 3	AMINA ANNABI Il canto dei chakra
13.30 15.00	Sala 1	CARLA NATALONI Yoga Ormonale
15.00 16.30	Sala 2	ANNA INFERRERA Al cuore dello yoga
15.15 16.45	Sala 3	AOIFE LYDON Un cuore aperto per connetterti al tuo vero sé
15.30 17.00	Sala 1	MARTA MASSARA Creative Vinyasa flow inspired, Your Sankalpa JOYurney con BEATRICE NOVARA
17.00 18.30	Sala 2	RAM RATTAN SINGH Il cuore dello yoga - il coraggio di essere sé stessi
17.00 18.30	Sala 3	ANTONIO NUZZO Yoga-nidra, un viaggio attraverso il corpo per collegarsi con la Totalità
17.00 18.30	Free Class 1	Special Event: SHANTI BRANCOLINI Yoga su Misura La pratica che trasforma la tua vita
18.00 19.15	Sala 1	Special Event: WILLY VAN LYSEBETH Presentazione del libro “Enciclopedia Yoga” di André Van Lysebeth
20.00 22.30	Sala 1	Very Special Event: DANIEL LUMERA Meditation Night

DOMENICA 12 NOVEMBRE

7.30 9.00	Sala 1	AOIFE LYDON Risveglia il tuo cuore
9.00 10.30	Sala 2	STEWART GILCHRIST Molte cose semplici 3
9.30 10.45	Sala 3	SANGEETA LAURA BIAGI Anāhata Nāda: La Vibrazione del Cuore
9.30 11.00	Sala 1	JAYADEV JAERSCHKY Vivere Patanjali. Scopri ed esprimi le divine qualità del tuo Sé
11.00 12.30	Sala 3	FRANÇOISE BERLETTE Yoga posturale: I Segreti della Danza del Diaframma
11.00 12.30	Sala 2	Special Event: THEA CRUDI Presentazione del libro “Il Suono dello Yoga” di Thea Crudi
11.30 13.00	Sala 1	PHILIPPE DJOHARIKIAN Intense Prānāyāma
13.00 14.30	Sala 2	ANTONIO NUZZO Prānāyāma e prāna-vidyā, per abbracciare il corpo di energia
13.00 14.30	Sala 3	AMINA ANNABI La danza delle emozioni
13.15 14.00	Free Class 1	Special Event: BENEDETTA SPADA Medicalmedium yoga
13.30 15.00	Sala 1	ODAKA - ROBERTO MILLETTI E FRANCESCA CASSIA Zen Flow la Forza Calma
14.45 16.15	Sala 3	DOTT. SHASTRI BALMUKUND Yoga Nidra e Chakra meditation
15.00 16.30	Sala 2	ELENA DE MARTIN Apriamoci al Cuore dello Yoga: Back Bending e incontro con le emozioni
15.30 17.00	Sala 1	SHANTI BRANCOLINI Ritorno al Centro: Sequenza Yoga su Misura autunnale
16.30 18.00	Sala 3	THEA CRUDI Mantra, Prānāyāma e Meditazione: Le Chiavi Spirituali per connettersi con l'Universo
17.00 18.30	Sala 2	DRISS BENZOUINE Kaya Sadhana: la via del corpo 2
17.30 19.00	Sala 1	SELENE CALLONI WILLIAMS Yoga giapponese
18.00 19.30	Sala 3	Very Special Event: DEBORAH GHELLER + ANTONIO CORTESI Flow & Cello

YOGA SENZA BARRIERE

- Dal 2019 sosteniamo** il progetto dell'**Unione Induista Italiana** dedicato a chi è abile diversamente o ha problemi e resistenze a incamminarsi sulla via dello yoga. Lo yoga è una disciplina antichissima per riscoprire veramente chi siamo e le nostre infinite possibilità. Questo progetto propone uno **“yoga senza barriere”**, in cui tutti, con le proprie diverse abilità, possono sperimentare orizzonti inesplorati prima. **Patrizia Saccà**, campionessa paralimpica e insegnante yoga, condurrà due Free Class venerdì pomeriggio alle ore 16:00 e domenica mattina ore 11:15.
- Ingresso libero, info presso lo spazio Unione Induista Italiana.**

PROGRAMMA FREE CLASS

VENERDÌ 10 NOVEMBRE

15.00 15.45	Free Class 1	SARA RAVAGNAN E BARBARA QUARNOLO Vibrazioni dell'anima, gesti fluidi e respiro consapevole nel suono
16.00 16.45	Free Class 2	YOGA SENZA BARRIERE con PATRIZIA SACCÀ
18.30 19.30	Sala 3	SENIA PASSARELLA Ritmo primordiale

SABATO 11 NOVEMBRE

10.00 10.45	Free Class 2	STELLE NASCENTI Viaggio nel corpo attraverso gli archetipi dei 12 segni zodiacali
10.00 11.00	Sala 3	ANDREAS BECK Meditazione di Trasmissione
10.45 11.30	Free Class 1	DECATHLON Anusara Yoga: sei tu nel Cuore! Con ALESSANDRA DI PRAMPERO
11.15 12.00	Free Class 2	IL CERCHIO - MONASTERO ZEN “Da Cuore a Cuore” con lo Zen Shiatsu
12.00 12.45	Free Class 1	EFOA Yoga posturale: il Gioco Palpitante della Vita con FRANÇOISE BERLETTE
12.30 13.15	Free Class 2	ODAKA Odaka Pranayama Flow Detox per il corpo e per l'anima con ROBERTO MILLETTI E FRANCESCA CASSIA
13.15 14.00	Free Class 1	SAYONARA MOTTA Vinyasa Yoga Mudras & Chakras Healing
13.45 14.30	Free Class 2	LA YOGA SHALA Ashtanga yoga: le 6 posture fondamentali
14.30 15.15	Free Class 1	SHAMBALA SHIATSU Seminario pratico di Auto Shiatsu con DOUGLAS GATTINI
15.00 15.45	Free Class 2	FREDDY Let It Yoga Flow con MICHELA MALTONI
15.45 16.30	Free Class 1	Special Event: ASSOCIAZIONE CULTURALE ARTÈ Yoga in adolescenza con ESTEBAN DELL'ORTO
17.15 18.00	Free Class 2	SANGEETA LAURA BIAGI La voce che Vola
18.30 19.30	Sala 3	I GIARDINI DELL'ES Yoga Nidra - La fontana del benessere con ELENA SOFFIENTINI

DOMENICA 12 NOVEMBRE

9.45 10.30	Free Class 1	FREDDY Let It Yoga Flow con MICHELA MALTONI
10.00 10.45	Free Class 2	DECATHLON Motion is Lotion con AMERIGA GIANNONE
10.45 11.30	Free Class 1	YOGA IN CITTÀ Al centro della pratica: muladhara e pramana, le due porte verso ananda con MARIO RAFFAELE CONTI
11.15 12.00	Free Class 2	YOGA SENZA BARRIERE con PATRIZIA SACCÀ
12.00 12.45	Free Class 1	SOULSPENSION Come ancorarsi ad una frequenza elevata
12.30 13.15	Free Class 2	SPAZIO GARIBALDI 77 Dharma Yoga Dynamic Flow con ARIANE RAVAZZI
13.45 14.30	Free Class 2	JHANA LOFT Porta amore sul tappetino con MONICA LICATA
14.30 15.15	Free Class 1	DEVI TANTRA YOGA Tantra Sacred Harmony
15.00 16.15	Free Class 2	ANANDA Lezioni di fiducia per tempi che cambiano con SHRADDHA GIULIA CALLIGARO
15.45 16.30	Free Class 1	SENIA PASSARELLA Riconnettiti
16.45 17.30	Free Class 2	SAMADHI Il benessere nelle torsioni con JACOPO CECCARELLI
17.00 17.45	Free Class 1	Special Event: ASSOCIAZIONE CULTURALE ARTÈ Yoga in adolescenza con ESTEBAN DELL'ORTO

LIBRI AUTORI E LIBRERIA

- La **LIBRERIA ESOTERICA** è fin dall'inizio il nostro partner nel campo dei libri. Tutti i libri che i nostri ospiti hanno dato alle stampe li trovi qui. Segui le presentazioni e scopri chi sono.
- Venerdì 10, alle 17:15 **Silvio Bernelli**, autore, giornalista e insegnante yoga, presenta il libro **In Yoga** ispirato al suo percorso di vita: e una pratica yoga che ad esso guarda.
- Sabato 11, alle ore 17:00 **Shanti Brancolini**, insegnante yoga, autrice e blogger, presenta il suo libro **Yoga su Misura**, un innovativo metodo per trovare la propria via; offre anche un momento di pratica, per conoscerlo meglio.
- Domenica 12, **Thea Crudi**, voce angelica e raffinata interprete di mantra e kirtan, musicista, artista a tutto tondo e ora anche scrittrice, presenta con un incontro-performance il libro **Il Suono dello Yoga** che approfondisce questo aspetto della pratica.
- Le presentazioni sono a cura di Yoga Journal - Ingresso gratuito.**
- Sabato 11 dalle 18:00 **presentazione e pratica**. Un monumento della letteratura yoga: è l'**Enciclopedia Yoga di André Van Lysebeth**, che nel secolo scorso contribuì efficacemente a diffondere la conoscenza dello yoga in Europa. La sua enciclopedia, dopo una riedizione francese uscita lo scorso anno e **curata dal figlio Willy Van Lysebeth**, esce ora in edizione italiana, edita da Mursia e proprio Willy sarà con noi a presentare questo magnifico lavoro.

I NOSTRI ESPOSITORI

SCUOLE

ANANDA	21
ASSOCIAZIONE CULTURALE ARTE'	5
ANDREAS BECK/SHARE INTERNATIONAL	38
IL CERCHIO MONASTERO ZEN	16
DEVA YOGA MYND SCHOOL	10
DEVI TANTRA YOGA	1
EFOA	18
E.U.Y - EUROPEAN UNION OF YOGA	20
FEDERAZIONE MEDITERRANEA YOGA	19
I GIARDINI DELL'ES	17
JHANA LOFT	2
ODAKA	4
SAMADHI	14
SENIA PASSARELLA	9

SHUMEI	15
SMART YOGA	39
SPAZIO GARIBALDI 77	6
TRYBE	23
LA YOGA SHALA	3
EMPORI	
BLISS AYURVEDA	43
LA COMPAGNIA DEL RELAX	26
ELISABETTA PERER	24
ERBAFLOR	27
FRANCA BORTOT	22
LE JAPAMALA DI SAMSARA	32
I MALA DI VALE	44
YOGA MASTI	41 42
R3BEL	33 34

SONIC ENERGY	12
VOILA LE POIS	25
YOGAESSENTIAL	8
YOGAGO	28
YOGITEA	29 30
OLISTICI	
AIRFI	35 36
EISH SHAOK	40
GIORGIA PORCEDDA TRATTAMENTI OLISTICI	
PRESSO CENTRO ARTE'	7
SHAMBALA SHIATSU	37
SOULSPENSION	11
MEDIA	
VIVERE LO YOGA	13
YOGA JOURNAL	31