

YOGA

FESTIVAL ROMAN NEWS

14|15|16 GIUGNO 2013

Cascina Farsetti • Parco Villa Pamphilj

TUTTO IL PROGRAMMA

biografie temi orari

IL VALORE DELL'UNIONE

Dalla Spagna all'Himalaya:
un viaggio nello Yoga

SRI TATHATA A YOGAFESTIVAL:
un nuovo mondo è possibile

YOGA
MEDITAZIONE
CLASSI GRATUITE
INCONTRI
LIBRI
MUSICA
BIMBI
SCUOLE E CENTRI
OLISTICA & AYURVEDA
EMPORIO YOGA
COCCOLE & RELAX
PUNTO RISTORO
COMMUNITY



Uniamoci!

Direzione Generale
GIULIA BORIOLI
 Produzione e Amministrazione
MASSIMO MAGGIONI
 Segreteria Organizzativa
SUSANNA BOTTANI
 Art Direction
DAVIDE MONGUZZI
 Grafica
ROSARIA D'AIETTI - OM CREATIVE STUDIO

Area Contatti e Partnership
FRANCESCA CALEGARI
 Hanno collaborato
CHIARA TOMMASINO, ALESSIA CASTENI

Ufficio Stampa
C&T COMUNICAZIONE
Claudia Carrescia
 +39 340 7110252 + 39 392 6948693
 info@carsciathomas.com
 www.carsciathomas.com

Un grazie di cuore a Paolo Masini, consigliere comunale di zona 6 che ha vivamente voluto e sostenuto questo festival fin dall'inizio con impegno e fiducia, credendo nella nostra mission e adoperandosi per aiutarci a compierla. Crediamo di aver fatto un buon lavoro e molto del nostro successo è merito suo e del Comune di Roma che ci patrocina fin dalla prima edizione. Grazie a tutti i tantissimi volontari, partecipi con passione all'evento, a Luciano e ai suoi aiutanti. Grazie a Fabbrica 1923.

Ringraziamo Georgia Nuzzo per le foto di questo programma.

Grazie alla Soprintendenza Belle Arti che anche quest'anno ci ospita a Cascina Farsetti, e a Luciano, per il suo prezioso indispensabile aiuto.

Stampa Mediaprint srl - Via Mecenate 76/32 - Milano

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



Sei anni insieme

Per la sesta volta Roma YogaFestival richiama la community di amanti dello Yoga al Parco di Villa Pamphili, sotto la frondosa vegetazione di Cascina Farsetti. Sembra passato un lampo dallo scorso anno, quando David Sye sconvolgeva un'affollata sala praticando al ritmo rock della sua musica e Thomas Hübl ci esortava con voce magnetica a cercare il nuovo "noi". La nostra amica **Sabrina Grifeo** non è più con noi, partita prima di tutti per il viaggio più lungo: la ricordiamo sorridente e piena di grazia lo scorso anno in questo festival che ha tanto amato e a cui ha molto contribuito. Grazie Sabrina. Anche per lei siamo qui, pieni di entusiasmo per il ritrovarsi e stare insieme, attraversato un anno pieno di prove e di cambiamenti. Grazie a tutti per esserci e di condividere le nostre scelte, le nostre passioni. Ringraziamo ancora una volta **Paolo Masini**, e la Soprintendenza Belle Arti e la municipalità di Roma per averci sostenuto, creduto in noi, seguito anche quest'anno concedendoci l'uso della Cascina che ci ospita. Grazie, una volta di più.

La nostra T-shirt

Anche quest'anno ci siamo sbizzarriti nell'immaginare una T-shirt non banale che rispecchi il nostro modo di avvicinarci allo Yoga: forse non è il classico disegno a cui siamo abituati, ma a noi piace molto:

la A non rappresenta per noi anarchia ma un omaggio alla diversità che ben si sposa e si "unisce" con le altre lettere a formare la parola Yoga. Prodotta da **Magliette Fresche** (www.magliettefresche.it)

è in cotone naturale, disponibile in diversi colori e taglie.



MAXXI YOGA

Giugno a Roma è sinonimo di Yoga: lo conferma anche il MAXXI, Museo nazionale delle arti del XXI secolo, che in collaborazione con YogaFestival organizza 5 lezioni con 5 grandi maestri ogni sabato del mese. Ma chi ci sarà a insegnare?
 1/06 - **Manuela Borri Renosto**, con una lezione di Mantra Yoga
 8/06 - **Jayadev Jaerschky**, per una pratica di Ananda Yoga
 15/06 - **Antonio Nuzzo**, con una classe di Hatha-Yoga
 22/06 - **Dario Doshim Girolami**, per una seduta di Meditazione Zen
 29/06 - **Paolo Ricci**, sperimentiamo il gioco del Tantra Yoga.

Ogni lezione inizierà alle 9.30 e durerà circa due ore. Il pacchetto completo (5 lezioni + un ingresso al museo) è acquistabile in biglietteria al prezzo di €25,00. Una singola lezione + ingresso al museo costa invece €15,00, in vendita solo il giorno delle lezioni. La partecipazione è libera per i possessori di card myMAXXI. Ai possessori della tessera YogaFestival il MAXXI offrirà per tutto il mese di giugno l'ingresso ridotto a 8 euro



COME SAPERE TUTTO DEL FESTIVAL ED ESSERE FELICI

Benvenuti a Roma YogaFestival! Un appuntamento annuale che richiama praticanti, appassionati e insegnanti di Yoga da tutto il mondo.

Scoprite, sperimentate, incuriositevi con noi: oltre 30 seminari di Yoga, meditazione, mantra, musica e canti, cucina naturale e altro.

Free class per tutti: lezioni di Yoga per principianti gratuite e aperte a chiunque voglia cimentarsi con la pratica, anche per la prima volta.

INGRESSO Il festival è una manifestazione per i soci di YogaFestival.

La quota d'iscrizione è di €10. Per un anno, i soci possono avere sconti tutto l'anno su corsi e lezioni di Yoga e riduzioni per acquisti vari (leggere l'elenco sul sito, alla voce ASSOCIATI) La tessera si ritira all'ingresso del festival. Con la stessa tessera si può accedere agli altri eventi organizzati dall'Associazione TAO che organizza YogaFestival anche a Milano, Catania, Merano.

IL TESSERAMENTO È ANCHE ONLINE! Stiamo mettendo a punto la pagina di iscrizione online sul nostro sito; intanto, è già possibile scaricare il modulo d'iscrizione, stamparlo, compilarlo e consegnarlo all'ingresso del festival per il ritiro della tessera.

SEI GIÀ SOCIO? ALLORA SEI GIÀ REGISTRATO. CONSEGNA LA

VECCHIA TESSERA ALL'INGRESSO PER RICEVERE QUELLA NUOVA

ORARI DEL FESTIVAL Dalle 09.30 alle 20.30 (vedi programma per dettagli)

BIOBAR Ristorante vegetariano - a cura di FABRICA 1923

BABYPARKING a cura di AIYB, iscrizioni sul posto

SPAZIO RELAX all'interno, a disposizione dei visitatori; a cura di DEVA

DA CHE PARTE ENTRARE Si entra da via Leone XIII n. 75 (ex Olimpica), si cammina lungo la strada per circa 300 mt e si incontra l'insediamento del festival: è ben segnalato sul lato destro del parco, visibile da tutte le parti. Bus n. 31 e 791

CHI CI SOSTIENE Il festival non ha sponsor (non ne troviamo di irreprensibili ed etici) ma alcuni partner amici che ci aiutano con partnership tecniche, che rendono più "digeribile" i conti finali. **ORGANYC**, produttore di cotone biologico, ha un piccolo omaggio per tutte le signore.

Ki GROUP disseta i visitatori con un delizioso drink Provamel di cocco, mandorla e altri sapori. **SOYJOY** offre energetiche barrette biologiche a base di soia e frutta. Assaggiateli, per spezzare la fame e la stanchezza.

CUCINARE È MEDITARE

Grande sorpresa a YogaFestival!

Un vero Laboratorio di Cucina Naturale per imparare i rudimenti delle preparazioni vegane e crudiste apre i battenti a Cascina Farsetti. Sì, perché chi approfondisce la pratica e comincia a seguirne i precetti, si imbatte subito in precise indicazioni che regolano l'alimentazione corretta per praticare. Vogliamo far conoscere due modi di alimentarsi attraverso preparazioni niente affatto banali che sfatano il mito di una cucina naturale triste e insapore.



Simone Salvini, chef stellato di alta cucina vegana, propone due laboratori di cucina dove apprendere la filosofia vegan (la cucina vegana è senza proteine animali, cioè senza

latticini, carne, uova) oltre che imparare a maneggiarne gli ingredienti. Con Simone sabato pomeriggio prepareremo un insolito pic-nic vegano ricchissimo di proposte e domenica mattina si spazierà sulla pasticceria vegana, i dolci della salute.



Elena Dal Forno, esperta di cucina crudista, sabato mattina e domenica pomeriggio spazia in due interi menù crudisti: niente fuochi o forno per cucinare dal pane al dolce in un assoluto rispetto per le sostanze nutritive del cibo proposto. Chi non vuole cucinare ma è interessato all'alimentazione yogica troverà le risposte che cerca nell'incontro con il dott. **Fabio Farello**, medico e docente nel campo delle medicine non convenzionali di agopuntura, omeopatia e ommotossicologia, esperto di nutrizione che esplorerà i legami tra alimentazione e posture Yoga: come dire "mangia bene pratica meglio".

Ringraziamo **KiGroup** per averci gentilmente fornito i prodotti biologici utilizzati nei laboratori

UNIAMOCI!

Abbiamo scelto un imperativo per un concetto che sentiamo molto "nostro", per reagire a un mondo sempre più diviso, per riaffermare l'importanza dell'unione nel rispetto dell'Uno, per invitare a condividere e stare insieme: ecco la nostra parola d'ordine per questo imprevedibile anno 2013. Uniamoci, quasi un ordine che vorremmo entrasse nel cuore di tutti gli amici che partecipano al festival!

L'Unione: trovarla dentro lo Yoga

ABBIAMO CHIESTO AD ANTONIO NUZZO, TRA I PIÙ AUTOREVOLI STUDIOSI E INSEGNANTI DI YOGA IN ITALIA, COME SPIEGHEREBBE AI SUOI ALLIEVI IL SIGNIFICATO DEL NOSTRO TEMA: UNIAMOCI! ECCO LE SUE PREZIOSE RIFLESSIONI.

"Il termine Yoga" – afferma – "riveste diversi significati, per esempio, quello strettamente etimologico è dato dalla radice yuj: unire, collegare e quindi tradizionalmente lo Yoga è quel metodo che consente la congiunzione o l'unificazione con l'Essenza stessa della nostra esistenza.

Questo ci riporta all'antica e tradizionale simbologia del carro, nella quale, l'Individuo è paragonato al possessore di un carro: il corpo è il carro, l'intelligenza più elevata il cocchiere, la mente umana le redini, i sensi i cavalli e l'oggetto dei sensi la via intrapresa.

Quando i cavalli non sono ben addestrati procedono a loro piacimento, le redini sono lente, il cocchiere non ha nessun controllo sui cavalli e non può dirigere il carro verso una meta ben definita. Tutto questo serve ad illustrare la situazione nella quale, analogamente, l'uomo non esercita nessun controllo sui suoi cavalli e non può dirigere il carro verso una meta prestabilita. E' questa proprio la situazione dell'uomo quando tutti gli strumenti mentali a sua disposizione non sono ben calibrati e non gli consentono di

orientare nella giusta direzione gli impulsi sensoriali ed istintuali.

In questo senso lo Yoga consente di stimolare nella giusta direzione quella struttura psico-fisica di cui è dotato e di trovare il modo di integrarla in un processo unificato.

Da qui nascono l'idea e l'esperienza dell'unione: unire ciò che è diviso e separato.

Il ruolo dello Yoga, con tutti i suoi metodi più diversificati è al giorno d'oggi quanto mai importante, perché l'uomo costantemente subisce un fenomeno di accelerazione della dispersione mentale che tende a produrre stati di disattenzione, di disordine mentale, di perdita di memoria. Il fenomeno è molto evidente nei giovani, anche loro soggetti a disattenzione e dispersione mentale.

Il valore dell'unione proposto dallo Yoga è proprio quello di favorire l'integrazione di tutte le facoltà umane, creando così una vera e propria interazione fra tutte le facoltà mentali e fisiche.

Il segreto sta nell'imparare a gestire il ritmo respiratorio perché subisce l'influenza di tutto ciò



che accade interiormente. Un improvviso stato emotivo, una preoccupazione, profondi dubbi, paure, stati d'ansia modificano improvvisamente il ritmo del respiro.

La capacità è riuscire a calmare la mente

attraverso un'abile gestione del ritmo del respiro per trasformare la propria interiorità e riuscire ad avviare il processo di unione.

L'educazione di oggi ha come obiettivo dare ai giovani ed esaltare negli adulti le facoltà mentali legate all'attivazione delle capacità di sviluppo delle conoscenze, del ragionamento, della memoria, dei riflessi che devono essere sempre più veloci ed efficaci, ma non vengono offerti strumenti che consentano di calmare ciò che è stato tanto bene eccitato, attivato, stimolato. L'eccitazione e l'attivazione rimangono e possono produrre disordini, instabilità, insonnia, stati di ansia.

Lo Yoga, attraverso i suoi metodi, non solo consente di coltivare l'abilità di calmare, rallentare, rilassare, ma anche quella di risvegliare in ognuno il senso dell'unione, dell'integrazione e del silenzio interiore."

Un nuovo mondo è possibile? SRI TATHATA DICE SÌ

Che regalo, **Sri Tathata!** sabato pomeriggio alle 18 Sri Tathata, maestro indiano di grande levatura che si è assunto il compito di portare un messaggio di fratellanza e pace agli uomini di buona volontà, sarà al festival per

parlarci di prospettive per un nuovo possibile mondo nella certezza che un mondo migliore sia possibile ottenerlo anche in questa vita.

I grandi Rishi, i veggenti dei tempi vedici, videro millenni addietro ciò che ora l'Umanità sta vivendo e trasmisero in quelli che oggi conosciamo come i Veda, le antiche scritture sapienziali dell'India, i segreti strumenti per il salto evolutivo che ci attende.

Com'è iniziata la creazione dell'Universo?

Da dove è scaturito il Mondo?

Verso quale meta si dirige?

Chi è il Creatore?

Segreti misteriosi questi, considerati in qualche modo inconoscibili. E, anche, il reale significato che si nasconde nei versi del Rigveda, un testo che nessuno ha veramente compreso fino ad oggi. Sri Tathata parla di questo alla comunità attenta dello Yoga, per svelarci questi segreti e darci gli strumenti di trasformazione di cui oggi abbiamo più che mai bisogno.

Nato nel Sud dell'India, nello stato del Kerala, Sri Tathata ha trascorso lunghi anni in ritiro, immerso in stati di coscienza espansi. Sri Tathata viaggia molto in Europa e nel mondo, per portare il suo messaggio di Pace e Fratellanza tra gli esseri umani e per indicare loro la via del Dharma.

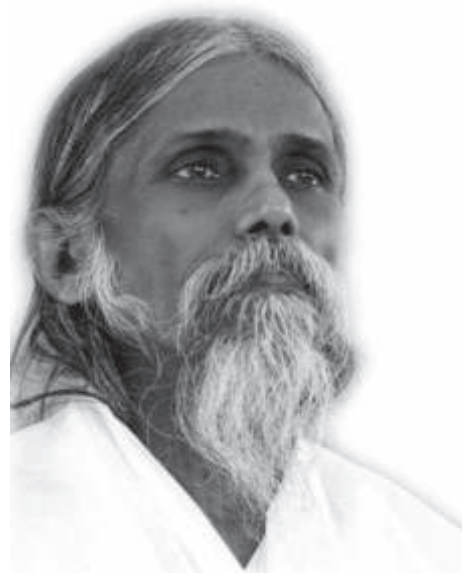
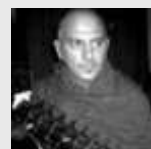
LIBERA LA VOCE, IMMAGINA IL SUONO

La musica, il suono hanno sempre avuto un loro spazio a YogaFestival: la vibrazione è ciò in cui l'universo è immerso ed essere sulla stessa lunghezza d'onda porta alla nostra armonizzazione.

Per questo, più di un appuntamento è dedicato al suono, alla voce, alla musica. **Igor Ezendam**, olandese, performer di straordinaria empatia, con la voce può fare quel che vuole: anche lavorare con il canto armonico, una tecnica per cui una singola voce può produrre simultaneamente due o più suoni distinti.

Sangeeta, alias Laura Biagi, ha appreso le tecniche di canto dell'India viaggiando per il grande Paese dove canti votivi, salmi e devozioni fanno parte della vita. Con la sua bellissima voce domenica accompagna

Antonio Nuzzo nella recitazione musicata di alcuni passi degli Yoga Sutra e invita gli appassionati dello Yoga a scoprire l'**In - Canto** della voce. Il gruppo **Manipura** presenta la performance "**Mantras for a new era**", spiritualità indiana in un approccio moderno: una musica senza tempo né spazio che permette di abbandonarsi e sentirsi uniti all'energia divina. Chiude domenica sera il polistrumentista **Oscar Bonelli** che nel concerto **L'Uno nel Suono** ci immerge in suoni antichi evocativi e sacri, lasciandoci un ricordo sonoro positivo e divino.



MANAGEMENT PER LO YOGA

Hai una scuola di Yoga?
Vuoi farla funzionare al meglio?
Non sai da che parte cominciare?

Insegnare Yoga richiede passione ma anche capacità di organizzazione, gestione, marketing e comunicazione. Le scuole di Yoga sono a tutti gli effetti organizzazioni e come tali soggette alle "regole" del management.

Per esplorare potenzialità e possibilità di una gestione consapevole e armonica del "lavoro" della scuola bisogna coniugare un mondo, all'apparenza solo interiore come lo Yoga, con le necessità quotidiane legate all'organizzazione, alla pianificazione, al budget e al raggiungimento di obiettivi concreti.

Roberto Milletti e Francesca Cassia in collaborazione con il Prof. **Giordano Ferrari**, docente di Economia e Gestione delle Imprese presso la Facoltà di Ingegneria Gestionale dell'Università di Perugia e CEO di ETNsl, introducono alle strategie per il management di un centro di Yoga.



PATANJALI COMME IL FAULT

Gli Yoga Sutra scritti da Patanjali circa mille anni fa sono da sempre il testo base per chiunque intenda praticare Yoga seriamente: contengono tutto ciò che c'è da sapere. **Antonio Nuzzo** commenta i Sutra principali con l'aiuto di **Sangeeta Laura Biagi**, docente di musica e Yoga, che li recita nella forma musicata originale, come tramandato dai maestri anziani. Un momento di approfondimento prezioso per tutti.

Il Canto dello Yoga



All'inizio dei tempi c'era un vuoto pieno di potenzialità. Un'onda si propaga e crea un suono primordiale, sottile: aum! Come una pietra che cade al centro di un lago dalla superficie calma si creano figure concentriche e regolari che si aprono in un mandala di vibrazioni sino a rifrangersi in altri cerchi e altre figure, ognuna con il proprio centro, diverso dal primo eppure a quello connesso. Lo Yoga, unione e fusione di apparenti differenze, si manifesta. Ogni suono contiene questo movimento, un centro pulsante e onde che sviluppano geometrie sacre (la scienza della cimitica ci mostra immagini precise di questo processo).

Aum, sillaba sacra primordiale si rarefa e crea altre sillabe e combinazioni di esse, i mantra. La possibilità di udire questi suoni così sottili permette ai grandi saggi dell'India di ricevere la trasmissione di grandi insegnamenti, che invocano ed evocano realtà, come i Veda. "Il Verbo" s'incarna, si manifesta, crea il mondo. La trasmissione avviene attraverso il principio di shruti, il tono, suono fondamentale. Il suono si articola in parole e frasi; la sua energia, sempre più rarefatta, crea la comunicazione della vita di ogni giorno. Ricordarsi del potere del suono è un nostro diritto e un nostro dovere. Esiste una "responsabilità sonora" personale e sociale, e non solo in relazione all'inquinamento acustico che danneggia il nostro sistema nervoso. Possiamo (e dobbiamo) ricordare il potere del suono, sia nella parola emessa, che nella sua articolazione silenziosa in pensieri. La voce è strumento prediletto per la creazione di suoni che nutrono il nostro corpo, le nostre emozioni, la nostra mente, le nostre necessità di evoluzione spirituale. Per polarizzazione, il suono può distruggere, uccidere.

Quale atteggiamento scegli?

Conosci la tua voce? Quali sono le caratteristiche specifiche del tuo strumento, ponte tra il materiale e lo spirituale, tra il grossolano e il sottile? Conosci il tuo orecchio? Come ascolti te stesso, gli altri, l'ambiente? Si può parlare di yoga e unione se non si sa ascoltare e comunicare con gli strumenti intimi che abbiamo: la voce, il gesto, la postura?

Quali sensazioni si provano nel canto di una preghiera, di un mantra, di un bhajan? Quali realtà si creano? Come possiamo usare gli strumenti che abbiamo per manifestare la nostra visione di armonia, comunicazione evolutiva, benessere e risoluzione dei conflitti?

Negli anni ho cercato di rispondere a queste domande interrogandomi su varie esperienze di ascolto e canto. Ho anche chiesto ai maestri. La risposta a tutte queste domande si riassumeva sempre in un silenzio, una pausa, una contemplazione. Come nelle altre pratiche di yoga quali hatha yoga, pranayama, e dharana, anche nel nada yoga (yoga del suono) si usano varie tecniche, si sperimenta, ci si mette in gioco, si ascolta, si prende consapevolezza. Negli Yoga Sutra di Maharishi Patanjali, ci viene insegnato che l'attività nelle pratiche (asana) dovrebbe mirare alla cessazione dell'attività; il pranayama alla cessazione del respiro senza la morte del corpo; le pratiche di concentrazione al rilassamento della mente, al suo riposo in un luogo unico. Così, nel nada yoga, il canto dei mantra, dei bhajan e kirtan, lo studio della musica classica sono mirati alla creazione di un silenzio pieno, il cui suono è il Tutto, in un processo di riassorbimento dalla moltitudine all'unione, dal molteplice all'Uni-verso.

Yogacharini Sangeeta Laura Biagi, Ph.D.

YOGA&DISABILITÀ

Ci sono molti motivi perché lo Yoga venga praticato con successo nei casi di disabilità motorie: la concentrazione, il lavoro sull'energia, la costanza che richiede la pratica fanno miracoli nelle terapie di recupero e mantenimento. **Silvia Mauna Paludetti** e la sua allieva **Alba**, affetta da tetraplegia per un vaccino andato male da piccola, vogliono fare conoscere il percorso di Yoga che ha portato grande giovamento ad Alba. Incontrano il pubblico per una "dimostrazione" pratica e per raccontare questa esperienza.

BIMBI E YOGA

Torna al festival l'Area Bimbi, il posto più giovane del festival; i piccoli ospiti possono accedere tutto il giorno e seguire a piacere i tanti corsi-gioco proposti dalle allieve della AYIB, che se ne occupano. Sempre parlando di bimbi e della relazione con gli adulti, **venerdì due incontri** tutti per loro: **Lorena Pajalunga** propone di capire meglio attraverso lo Yoga le relazioni con l'altro e **Francesca Palombi** invita mamme, papà e bimbi a una classe aperta per praticare insieme.



Dall'Himalaya con amore

Philippe Djoharikian appare sulla strada del praticante come uno Shiva moderno: creatore di un nuovo valore, distruttore dei vecchi preconcetti, Philippe dai lunghi dreads e dagli abiti colorati ti ribalta come un calzino per mostrare le tue parti in ombra e illuminarle. Il suo approfondimento dello Yoga avviene grazie a tanti anni passati come un asceta sulle montagne dell'Himalaya in compagnia di anziani Maestri che praticano l'ascesi, la meditazione, il digiuno e lo Yoga. Da loro, **Swami Chandra** per i Mantra Diksha, **Amma** per Bakthi e Karma Yoga e **Anand Giri Baba** per i Krya, ha imparato

a condurre e considerare il corpo con consapevolezza: molto movimento riscaldante, detossinante, azioni di gruppo, circoli di energia, OM, meditazione e un forte legame con la Natura. La sua affascinante personalità, di una semplicità nuova e profonda, non lascia indifferenti e anzi, incuriosisce e invoglia ad ascoltare i suoi racconti che portano al cuore. Philippe vive a Montpellier e la sua scuola di formazione Babaschool ha sede in un autentico tepee indiano, in mezzo ad un bosco fuori città.





Giro del mondo in cinque maestri

Italia, cuore del mondo? Forse no, ma di sicuro lo diventa per lo Yoga. Sono tanti gli ospiti stranieri che al festival portano una ventata internazionale, un sapore di oltre confine. Scende dalle montagne dell'Himalaya **Philippe Djoharikian**, francese con sangue armeno, vissuto molti anni sulle montagne sacre indiane e ora di base a Montpellier dove insegna in un tepee indiano i segreti della pratica delle montagne. Per **Inma Vicente** la danza e la meditazione sono una costante nella pratica del Lu Jong, parte della preparazione dello Yoga Tibetano così come insegnato dal maestro buddhista Tulku Lobsang che segue da oltre 15 anni: se aggiungiamo i molti anni da danzatrice

professionista alla sua personale grazia Inma è una persona da conoscere. **Prasad Rangnekar** viene da una famiglia indiana dove lo Yoga è parte della vita, scandisce la giornata. Insegna da quando era ragazzino seguendo la tradizione classica dei grandi Maestri. **Marc Holzman**, californiano, una vita insegnando Anusara e al festival un programma di pratica più ampio che chiama Guerrilla Yogi - Allinea e Fluisci (Align&Flow). **Igor Ezendam**, olandese, musicoterapeuta, performer multistrumentista crede nel potere della voce: nei suoi workshop è facile riuscire a emettere gli armonici, quei suoni simili ad un flauto di tono altissimo che, in teoria, ognuno di noi potrebbe esprimere.

DUE PER TRE, I MULTIAPPUNTAMENTI DEL FESTIVAL

Al festival due insegnanti particolari, difficili da intercettare e molto amati in Italia: pur fermandosi solo 48 ore si prestano a un ciclo di 3 incontri che soddisfano ogni livello, dai principianti agli insegnanti. **Carlos Fiel** da San Sebastian (Spagna), porta al festival la tradizione classica occidentale filtrata dalle sue lunghe frequentazioni di Thich Nhat Han, insieme a esperienze buddhiste, fantasia mediterranea e il percorso della scuola da lui fondata, Sadhana.

Una rarità incontrare **Monica Bertould** francese, genitori figli e anche marito tutti formati alla scuola di B.K.S. Iyengar; è tra i pochi senior teacher in Europa: a Roma per la seconda volta con workshops per insegnanti e praticanti, esperti Iyengar; principianti.



Yoga in viaggio

Benedetta Spada, insegna Yoga, scrive per Yoga Journal e conduce su Radio Montecarlo una trasmissione dedicata allo Yoga e attraverso lo Yoga ha scoperto una via di comunicazione e terapia. Tiene corsi per artisti, lezioni private e tour-workshop in tutto il mondo. Dalla sua vita da giramondo sempre indaffarata in spostamenti improbabili è nato

“Yoga in Viaggio”, manuale di pratica facile per tutti, un libro che propone uno Yoga “à porter” (ovunque e in pochi minuti...) un “salvavita - antipanico”, un diario dove poter trovare indirizzi speciali per una vita felice in movimento... e dove poter appuntare pensieri, mantra che durante il viaggio ci corrispondono, ci fanno stare bene.

Ovunque tu sia, qualsiasi cosa tu stia facendo... questo è il principio di un viaggio. Una serie di esercizi “à porter” da ripetere in metropolitana, in treno, in aereo, in hotel, in pullman; una serie di varianti utili per ogni occasione, per ridurre lo stress, per essere più liberi, per vivere al meglio il viaggio che stiamo vivendo, qualunque esso sia!



ASHTANGA. ANUSARA. POWER FLOW.

Yoga è Uno solo, ma tanti e diversi sono i modi di proporlo. Consideriamo la diversità come una opportunità, e la possibilità di sperimentare, scoprire, provare ci sembra un bel regalo. Approfittando di YogaFestival si può “osare” avvicinarsi ad altri stili. Conoscete **Anusara Yoga**? È una tecnica moderna, fondata dall'americano **John Friend**, considerato uno dei maestri più influenti al mondo: un sistema di Hatha Yoga potente ed efficace che combina la filosofia Tantrica con principi universali di allineamento. Una varietà di asana sviluppate

attraverso il respiro, un allineamento raffinato e un'azione armonica. Con noi ci sarà **Andrea Boni** insegnante certificato Anusara ©Yoga per un seminario per intermedi e avanzati Venerdì dalle 15 alle 18.00. A tutti i livelli è dedicato il seminario di sabato alle 16.45 della durata di due ore. **Ashtanga Yoga**. Questo antico metodo è caratterizzato da una sequenza di posizioni concatenate tra loro e sincronizzate con il respiro. Unisce il corpo con la parte più profonda della mente. Acquisendo la capacità di un respiro lungo e profondo la mente diviene

calma e concentrata, i pensieri si fermano e ciascun movimento fluisce gentilmente e accuratamente da un'asana all'altra. Quando respiro e movimento fluiscono senza sforzo ed in perfetta armonia, allora la pratica dell'Ashtanga Yoga trascende la consapevolezza e si evolve nella leggerezza di una meditazione in movimento. **Gabriele Severini**, insegnante di Ashtanga con base a Roma, sarà presente sabato dalle 10.00 per un seminario di 1 ora e 45 minuti. **Power Flow Yoga** è un termine generico usato in Occidente per descrivere un approccio vigoroso,

basata sullo Yoga vinyasa. Anche se molti lo considerano uno “Yoga palestra”, questo stile di pratica era originalmente modellato sul metodo Ashtanga. Il termine è entrato nell'uso comune nella metà degli anni novanta, nel tentativo di renderlo più accessibile agli studenti occidentali. Con la sua enfasi sulla forza e sulla flessibilità, il Power Yoga è entrato nelle palestre d'America, dimostrando come lo Yoga potesse essere anche un modo di lavorare. **Christiane Piano**, americana, italiana d'adozione, conduce una classe domenica dalle 12.15 per 1 ora e 45, aperta a tutti.



COME TI CALMO LA MENTE

Meditare per riordinare il flusso dei pensieri, meditare per ritrovare se stessi, meditare per meglio unirsi con l'Universo. **Dario Doshin Girolami** e **Antonio Nuzzo** invitano a una meditazione Zen e Yoga, un dialogo tra due diverse culture ma con lo stesso obiettivo. **Claudio Carucci Saribjit Singh** invita a svuotare la mente con lo Yoga del Gong, un lavoro profondo, di pulizia del campo magnetico e del subconscio non solo attraverso il suono ma anche attraverso la pratica di Kriya e Meditazioni che preparano e includono lo spazio del suono. **Manuela Borri Renosto** conduce un bell'incontro di Mantra Yoga, dove la recitazione del mantra diventa uno strumento per affinare la concentrazione. Una speciale occasione per regalarsi un momento di rigenerazione, per evolvere la propria consapevolezza e scaricare tensioni e stress.

QUI RELAX!

Benvenuti allo Spazio Relax e Coccole! Quest'anno un particolare spazio interno è a disposizione di praticanti, insegnanti, visitatori che necessitano di un breve relax o di un momento di “decompressione”: grazie a DEVA, piccola azienda che produce unguenti ayurvedici, lo spazio relax accoglie con profumi, suoni, immagini, colori e microtrattamenti chi lo visiterà. DEVA avrà un omaggio per tutti.





**LIGHT ON
YOGA
ITALIA**

Associazione per la diffusione dell'Iyengar Yoga

www.iyengaryoga.it




Ailight srl
Colori e Suoni l'Evoluzione del Benessere

Ailight si occupa della diffusione in Italia di formazione, progetti e prodotti di benessere multisensoriale e vibrazionale con Fiori, Suoni e Colori

www.ailight.it - info@ailight.it

Via Sicilia 1a - Bologna - T. 051 4122060



NATURAL POINT

Integratori alimentari di qualità ...per tutti!



Natural Point srl
via P. Marconi, 4 - tel. 02 27007247 - info@naturalpoint.it



Yoga
per una più alta consapevolezza

Tradizione Paramhansa Yogananda

www.ananda.it
Tel. 0742.813620

**ANANDA RAJA YOGA
SCHOOL OF EUROPE**

Diventa Insegnante Yoga

www.formazioneyoga.it




associazione asdc
Samsadhi
338 1600523



Accademia Italiana Shiatsu-Do

da oltre 25 anni la scuola professionale più diffusa in Italia

Ritagliati qualche minuto di completo relax e risveglia piacevolmente la naturale capacità dell'organismo di "auto-rigenerarsi"

Ti aspettiamo al nostro stand per ricevere un trattamento Shiatsu ed informazioni sulle nostre attività

www.accademiashiatsudo.it/Roma Tel: 06/491144



YOGAFLOW
www.yogaflow.it

Janine Claudia Nizza
338 56 53 872
info@yogaflow.it

corsi principianti e intermedi presso il Centro J.H. Pilates via del Gesù 89 Roma

classi private e corsi avanzati zona Monteverde (studio privato) Roma



Associazione Culturale
"MENTE e CORPO"
di Lucia Nocerino

IL CENTRO
J.H. PILATES
via Del Gesù 89
00186 ROMA
tel. +39 06 6990009
www.ilcentropilates.it




BLISS
ayurveda

PRODOTTI ERBORISTICI DELLA TRADIZIONE AYURVEDICA

www.blissayurveda.it



A.S.D. Thaibenessere
Palermo

Pratica ed insegnamento del Massaggio Thailandese tradizionale e con olio e del Ruesi Dat Ton (Yoga degli Eremiti Thai)

www.thaibenessere.it



Ricarica il corpo con l'energia divina dello yoga. Pratica e scopri il calmo specchio della consapevolezza.

AMRITA
Centro Yoga & Ayurveda

Hatha yoga
Ananda Yoga
YogaBimbi
Meditazione
Yoga in Gravidanza
Consulti Ayurvedici
Corsi di Massaggio
Viaggi in India

Via dei Georgofili 149, zona ex Fiero di Roma-EUR
06-5081202 / 339-3081272 - www.amritayoga.it - Seguici su facebook!

PROGRAMMA

Lezioni di Yoga, meditazione, presentazioni e conferenze

**PIÙ DI 60 APPUNTAMENTI PER PRATICARE
YOGA, MEDITAZIONE, CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO, BENESSERE DELLA MENTE**

ANUKALANA YOGA • ANUSARA YOGA • ASHTANGA YOGA • GUERRILLA YOGI • HATHA
YOGA • IYENGAR YOGA • LU JONG • MANTRA YOGA • MEDITAZIONE ZEN • NADA
YOGA • POWER VINYASA • SADHANA YOGA • TREKKING YOGA • VINYASA YOGA • YOGA
DEL GONG • YOGA DISABILI • YOGA E BIMBI • YOGA PER DUE • YOGA TIBETANO



CON: ANDREA BONI • OSCAR BONELLI • MONICA BERTAULD • SANGEETA LAURA BIAGI
• MANUELA BORRI RENOSTO • SARIBJIT SINGH CLAUDIO CARUCCI • JACOPO
CECCARELLI • ELENA DAL FORNO • PHILIPPE DJOHARIKIAN • IGOR EZENDAM • FABIO
ELVIO FARELLO • CARLOS FIEL • DARIO DOSHIN GIROLAMI • MARC HOLZMAN •
ANNAMARIA MANZI • ROBERTO MILLETTI • ANTONIO NUZZO • LORENA PAJALUNGA •
FRANCESCA PALOMBI • SILVIA MAUNA PALUDETTO • CHRISTIANE PIANO • PRASAD
RANGNEKAR • PAOLO RICCI • SIMONE SALVINI • GABRIELE SEVERINI • BENEDETTA SPADA
• SRI TATHATA • LAURA TOFFOLO • GUALTIERO VANNUCCI • INMACULADA VICENTE

**SPECIAL GUEST PER LA PRIMA VOLTA A ROMA YOGAFESTIVAL:
SRI TATHATA, INCONTRO SPECIALE PER I NOSTRI AMICI**

WWW.YOGAFESTIVAL.IT - SEGUICI SU FACEBOOK!

I Seminari: cosa sono?

Sono incontri con insegnanti selezionati da noi per voi. Per assistervi, vi chiediamo un contributo: ci aiuterà a coprire le spese che sosteniamo per ospitarli al meglio.

► **Seminario:** lezione di Yoga, di circa due ore, condotta da uno o più insegnanti. I maestri stranieri saranno tradotti in italiano.

► **Seminario intensivo:** lezione di tre ore max, per insegnanti o allievi di grado avanzato. Spesso si rilascia un attestato di partecipazione (lo trovate indicato nel programma).

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

► **Performance, Concerto:** musica e canti da sperimentare insieme.

► **Conferenze:** cultura e approfondimenti teorici su temi specifici.

► **Incontri:** con personaggi, maestri, scrittori, autori.

► **Laboratorio:** di cucina crudista e vegana, con degustazione finale.

Cosa vuol dire Free class?

Le FreeClass sono lezioni gratuite di 50 minuti. Non occorre prenotare. Per conoscere un nuovo stile, una scuola o un maestro in tutta libertà abbiamo pensato alle FREE CLASS, lezioni gratuite, di media durata, aperte a tutti, condotte dalle scuole che sono presenti al festival e che trovate nell'area Scuole. Se vi piace uno stile, un nome, una descrizione venite a provare: trovate il vostro Yoga, quello che vi dà i maggiori benefici, che vi fa sentire bene, che è più "vostro". Basta presentarsi indossando abiti comodi, possibilmente con il proprio tappetino. Se non lo avete, potete noleggiarlo dietro cauzione al desk Ritiro Prenotazioni.

Consultate il programma: ci sono incontri tutti pensati per chi affronta lo Yoga da principiante.

Conferenze, libri, cucina naturale

Non solo Yoga! Ci sono molti appuntamenti che possono interessare chi non se la sente di vivere tutta la giornata sul tappetino.

Incontri e conferenze sono a ingresso libero. Laboratori di cucina vegana e crudista: perché una vita yogica è sana a partire da ciò che si mangia. Spazio coccole e relax a cura di DEVA: gratuito, un'oasi dalla confusione del colorato pubblico del festival, ci sono micromassaggi e poltrone relax. E tanti libri da sfogliare sotto gli alberi!

sala 1

sala 2

VENERDÌ 14

11.00 - 13.00 | **Yoga della risata**
Laura Toffolo - ITALIA
Special event! Respiro e risate
Seminario - Per tutti
Contributo € 15,00

15.00 - 18.00 | **Anusara Yoga**
Andrea Boni - ITALIA
Danza con Me. Approfondimento Anusara
Intensivo - Per insegnanti, intermedi e avanzati
Contributo € 25,00

11.00 - 13.30 | **Hatha Yoga**
Antonio Nuzzo - ITALIA
La consapevolezza dei chakra attraverso l'asana
Intensivo - Per insegnanti, intermedi e avanzati
Contributo € 25,00

16.00 - 18.30 | **B.K.S. Iyengar**
Monica Bertauld - FRANCIA
Reazione e Creazione. Approfondimento
Intensivo - Per insegnanti, intermedi e avanzati
Contributo € 25,00

SABATO 15

10.00 - 13.00 | **Sadhana Yoga**
Carlos Fiel - SPAGNA
Praticare in Sincronia
Intensivo - Per insegnanti, intermedi e avanzati
Contributo € 30,00

13.30 - 15.30 | **Hatha Yoga**
Prasad Rangnekar - INDIA
Asana. Dai muscoli alla Mente
Seminario - Multilivello
Contributo € 20,00

15.45 - 17.45 | **Yoga Himalayano**
Philippe Djoharikian - FRANCIA
L'ebbrezza di Shiva
Seminario - Multilivello
Contributo € 20,00

18.00 - 20.00
Sri Tathata - INDIA
SPECIALE! Un incontro con Sri Tathata a Roma YogaFestival
Conferenza aperta a tutti
Ingresso libero

10.00 - 12.00 | **B.K.S. Iyengar**
Monica Bertauld - FRANCIA
Affinare l'allineamento
Seminario - Multilivello
Contributo € 20,00

12.15 - 14.15 | **Yoga e Meditazione Zen**
Antonio Nuzzo e Dario Doshin Girolami - ITALIA
Il Valore dell'Unione
Conferenza aperta a tutti
Ingresso libero

14.30 - 16.30 | **Voce e Suono**
Igor Ezendam - OLANDA
Libera la voce
Seminario - Per tutti
Contributo € 20,00

16.45 - 18.45 | **Anusara Yoga**
Andrea Boni - ITALIA
Be Strong - Be Beautiful
Seminario - Multilivello
Contributo € 25,00

DOMENICA 16

10.00 - 11.30 | **B.K.S. Iyengar**
Monica Bertauld - FRANCIA
Rilassamento profondo e Pranayama
Seminario - Multilivello
Contributo € 15,00

12.00 - 14.00 | **Hatha Yoga**
Prasad Rangnekar - INDIA
Brahma Granthi: dalla paura al suo abbandono
Seminario - Per tutti
Contributo € 20,00

14.30 - 16.30 | **Yoga tibetano**
Inmaculada Vicente - SPAGNA
Fluidità nella colonna vertebrale
Seminario - Per tutti
Contributo € 20,00

16.45 - 18.45 | **Guerrilla Yogi**
Marc Holzman - USA
United we stand: affrontare la crisi attraverso lo Yoga
Seminario - Per tutti
Contributo € 20,00

10.00 - 12.00 | **Yoga Himalayano**
Philippe Djoharikian - FRANCIA
I possenti Kriyas della Montagna
Seminario - Multilivello
Contributo € 20,00

12.15 - 14.15 | **Align & Flow Yoga**
Marc Holzman - USA
Come Together
Seminario - Per tutti
Contributo € 20,00

14.30 - 16.30 | **Nada Yoga**
Sangeeta Laura Biagi - ITALIA
In-Canto: Seminario di Espressione Creativa Attraverso il Respiro e la Voce
Seminario - Per tutti
Contributo € 20,00

16.45 - 18.30 | **Kundalini Yoga**
Saribjit Singh Carucci - ITALIA
SPECIAL EVENT! Yoga del Gong
Con Elisabetta Lupano
Seminario - Per tutti
Contributo € 10,00

sala 3

sala conferenze

altri eventi

15.00 - 17.30 | **Yoga in due**
Lorena Pajalunga - ITALIA
L'incontro con l'ALTRO. Dal contact allo
Yoga a coppia attraverso una nuova peda-
gogia del corpo
 Intensivo - Per insegnanti, intermedi e avanzati
 Contributo € 25,00

19.00 - 20.00
Igor Ezendam - OLANDA
Risveglio del Suono Sacro
 Concerto musicale
 Ingresso libero

10.00 - 11.45 | **Ashtanga Yoga**
Gabriele Severini - ITALIA
Tristhana: l'integrazione del respiro con
l'asana e la focalizzazione dello sguardo
 Seminario - Per principianti e intermedi
 Contributo € 20,00

12.00 - 13.30 | **Lu Jong**
Inmaculada Vicente - SPAGNA
SPECIAL EVENT! Lu Jong: I movimenti
dei 5 Elementi
 Seminario - Multilivello
 Contributo € 10,00

14.00 - 15.45 | **Anukalana Yoga**
Jacopo Ceccarelli - ITALIA
SPECIAL EVENT!
Unificare e Integrare: Anukalana Yoga
 Seminario - Per tutti
 Contributo € 10,00

16.00 - 18.00 | **Sadhana Yoga**
Carlos Fiel - SPAGNA
Incontrarsi nella pratica dello Yoga
 Seminario - Multilivello
 Contributo € 20,00

18.15 - 19.45
Annamaria Manzi - ITALIA
Mantras for a New Era
 Live performance - Per tutti
 Ingresso libero

10.00 - 12.00 | **Mantra Yoga**
Manuela Borri Renosto - ITALIA
SPECIAL EVENT! Il Mantra Yoga
 Seminario - Per tutti
 Contributo € 10,00

12.15 - 14.00 | **Power Vinyasa Flow**
Christiane Piano - USA
SPECIAL EVENT! Integrare Mente,
Corpo e Spirito per espandersi
in possibilità illimitate
 Seminario - Per tutti
 Contributo € 10,00

14.15 - 16.00 | **Sadhana Yoga**
Gualtiero Vannucci - ITALIA
SPECIAL EVENT! Respirare con il tutto
 Seminario - Per tutti
 Contributo € 10,00

16.15 - 18.15 | **Yoga in due**
Lorena Pajalunga - ITALIA
Il mito del Mango d'Oro tra Yoga e Danza
Indiana raccontato ai bambini insieme ai
 Seminario - Per genitori e bimbi
 Contributo € 10,00

15.45 - 17.00
Elena Dal Forno - ITALIA
RAW FOOD: crudismo vegano.
Cos'è e perché fa bene?
 Incontro
 Ingresso libero

17.15 - 19.15
Francesca Palombi - ITALIA
PRIMI PASSI NELLO YOGA:
natura, animali, colori
 Seminario - per bambini e adulti insieme
 Ingresso libero

11.00 - 12.00
Presentazione Libro
Simone Salvini presenta
"I Dolci della Salute"
 Incontro
 Ingresso libero

12.15 - 14.15
Silvia Mauna Paludetto - ITALIA
Yoga, Shiatsu e Disabilità
 Incontro - Per tutti
 Ingresso libero

14.30 - 16.00
Fabio Elvio Farello - ITALIA
Alimentazione e Salute
 Conferenza aperta a tutti
 Ingresso libero

16.15 - 17.15
a cura di YOGARE - ITALIA
La pratica personale? falla a casa tua!
 Presentazione della prima webTV italiana
 dedicata allo Yoga
 Ingresso libero

11.00 - 12.30
Antonio Nuzzo - ITALIA
Patanjali e gli Yoga Sutra attraverso le pa-
role e il canto - Con Sangeeta Laura Biagi
 Incontro - Per tutti
 Ingresso libero

12.45 - 14.00
Antonella Ferrari - ITALIA
Unità e Felicità
 Conferenza - Per tutti - Ingresso libero

14.30 - 16.00
Roberto Milletti - ITALIA
Management per lo Yoga: come tradurre
un'idea in un successo
 Con Francesca Cassia. Interviene il Prof. Giordano
 Ferrari
 Conferenza aperta a tutti - Ingresso libero

16.30 - 18.00
Benedetta Spada - ITALIA
SPECIAL EVENT!
Vinyasa Yoga per viaggiatori
 Seminario - Per tutti
 Contributo € 10,00
 Segue presentazione libro YOGA IN VIAGGIO

10.30 - 13.30 | **LABORATORIO DI CUCINA**
Elena Dal Forno - ITALIA
Dal finger food al dolce, facile, veloce,
crudo e vegano!
 Laboratorio di cucina crudista - Per tutti
 Contributo € 20,00

15.00 - 18.00 | **LABORATORIO DI CUCINA**
Simone Salvini - ITALIA
Preparare un picnic vegano
 Laboratorio di cucina vegana - Per tutti
 Contributo € 30,00

07.30 - 09.30 | **ESTERNO**
Paolo Ricci - ITALIA
SPECIAL EVENT!
Trekking Yoga nel parco
 Seminario - Per tutti i camminatori
 Contributo € 10,00

10.00 - 13.00 | **LABORATORIO DI CUCINA**
Simone Salvini - ITALIA
I dolci della Salute
 Laboratorio di pasticceria vegana - Per tutti
 Contributo € 30,00

15.00 - 18.00 | **LABORATORIO DI CUCINA**
Elena Dal Forno - ITALIA
Sfiziarmi e di crudo saziarmi
 Laboratorio di cucina crudista - Per tutti
 Contributo € 20,00

18.30 - 20.00 | **ESTERNO**
Oscar Bonelli - ITALIA
L'Uno nel Suono - Concerto
del polistrumentista Oscar Bonelli
 Concerto a conclusione del Festival!
 Ingresso libero

VENERDI 14

SABATO 15

DOMENICA 16

Orari Freeclass | ingresso libero

	spazio mandala	spazio yantra
SABATO 15	11.30 - 12.20 ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU DO ROMA Shiatsu...per una vita migliore!	10.30 - 11.20 A cura del VEN. LOBSANG SOEPA Meditando, Purificando, e Amando
	12.30 - 13.20 BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY (Onlus) Meditazione Per Tutti	11.30 - 12.20 SHAKTIDANCE ASSOCIATION Surya Namaskara La Danza Del Sole
	13.30 - 14.20 AMRITA CENTRO YOGA E AYURVEDA Ananda Yoga: uniti nella gioia	12.30 - 13.20 ASSOCIAZIONE TATHATA DHARMA VRINDHAM ITALIA Conoscere la pratica di Aiswara Yoga
	14.30 - 15.20 YOGA EVOLUTION Yoga Evolution Connection 3D	13.30 - 14.20 ANANDA ASSOCIAZIONE Gli Esercizi di Ricarica di Paramhansa Yogananda
	15.30 - 16.20 ODAKA & O4M Odaka Yoga Warrior Flow - Risveglio il tuo potenziale interiore	15.30 - 16.20 IL GIARDINO BLU - CENTRO YOGA NAAD La forza di servire
	16.30 - 17.20 CENTRO DEVATA AYURVEDA - Daisy Chacko Ayurveda. La Formula della Longevità e Immortalità	16.30 - 17.20 ASSOCIAZIONE SAMADHI Anukalana Yoga: liberati dai blocchi più profondi e integra le tue potenzialità nascoste con questa pratica fluida e profonda
	17.30 - 18.20 A.S.D. THAIBENESSERE Il Massaggio Thailandese tradizionale, metodo di cura indiretto dell'Antico Regno del Siam	17.30 - 18.20 SCUOLA DI SHIATSU IGEA Yoga e Meridiani, Shiatsu e Asana
	18.30 - 19.20 A.S.D. THAIBENESSERE Ruesri Dat Ton, il metodo di cura diretto delle discipline corporee dell'Antico Regno del Siam	18.30 - 19.20 APS CENTRO OLOS Il Futuro del Benessere - Discipline olistiche: tecniche antiche per l'uomo e la donna moderni. Esperienza, scienza e coscienza a confronto
DOMENICA 16	10.30 - 11.20 AILIGHT Conoscere l'energia del colore per sviluppare creatività e talenti Percorsi Evolutivi	10.30 - 11.20 AURORA ASSOCIAZIONE Yoga: il ritorno a casa
	11.30 - 12.20 ASSOCIAZIONE LIGHT ON YOGA ITALIA Mettiamo le Radici per espandere il torace e il diaframma. L'armonia del movimento	11.30 - 12.20 SELF-REALIZATION FELLOWSHIP Gruppo di meditazione di Roma Meditazione Guidata
	12.30 - 13.20 HARI OM ARTIBIOENERGETICHE Conoscere la pratica di Hari-Yoga	12.30 - 13.20 ASSOCIAZIONE IKYTA Prima il Cuore
	14.30 - 15.20 AIMOB Ass.ne Italiana Metodo Ortho-Bionomy Una Via per Il Ben-Essere Naturale. Metodo di Educazione al Corpo e al Benessere Globale	14.30 - 15.20 AYIB - Associazione Italiana Yoga per Bambini Yoga e Adolescenti - proposta di pratica da rivolgere ai giovanissimi
	15.30 - 16.20 MONIKA PAUL "Il cambiamento interiore". Verso un nuovo mondo	15.30 - 16.20 YOGA FLOW - JANINE CLAUDIA NIZZA Surya Flow versus Bhavana Flow. Yoga Flow unisce nei due vinyasa il sole alla terra
	16.30 - 17.20 ASS.NE SHAKTI KUNDALINI YOGA E SAT NAM RASAYAN Riconosci che l'altro è Te	16.30 - 17.20 AUMSHANTI L'arte del Massaggio Ayurvedico come terapia di salute e prevenzione
	17.30 - 18.20 A cura del VEN. LOBSANG SOEPA Meditando, Purificando, e Amando	

Le parole dello Yoga | i termini da sapere

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

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



CENTROLOS
aps

Associazione di Promozione Sociale
CENTROLOS APS
Percorsi Educativi, Spirituali, Psicologici
Scuola di Formazione per Tecnici, Operatori e Operatori Specializzati
ascolteranno CIGOL, ai servizi della Valpurga, 10110
Corsi e seminari di: Messaggio, Circa la Libertà, il Tempo, l'Amore
Info: 339/2115201 - www.centrolos.it - Mail: centrolos@pec.it
Via: Centro Enea, Montebelluna (TV)



**Trovare, Scegliere
e Orientarsi**

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



www.olisticmap.it



Germogliamo.it



Germogli Crescioni Semi Germogliatori

La soluzione ideale per una cucina rapida, salutare,
e dai sapori sempre nuovi e sorprendenti!

ORTHO-BIONOMY®

Metodo di educazione al corpo e al Ben-Essere globale.
Disciplina sviluppata negli anni '70 dal dott. Arthur Lincoln Pauls

Percorsi Individuali
Corsi di formazione per operatori

WWW.AIMOB.IT
Associazione Italiana Metodo Ortho-Bionomy®
per informazioni
Roma 339-4959299 - Napoli 347-8424882




ReYoga

Vieni a testare
GRATUITAMENTE
la praticità dei nostri tappetini!



Ti ricicliamo il tuo vecchio
tappetino con un
BUONO SCONTO
di **€5** su un nuovo
ReMat

Olis Festival | dove e quando

2013. Yogafestival ha finalmente un "fratello". È **OLIS Festival**, la prima manifestazione, nata a Milano, dedicata alle DBN, le **Discipline Bio Naturali e Olistiche** di cui tutti abbiamo sentito almeno una volta parlare.

La **prima edizione** a Milano, 8 e 9 febbraio 2013, è stato un inaspettato successo: sapevamo che c'è molta attenzione e voglia di conoscere di più l'argomento, ma un pubblico così numeroso non ce lo aspettavamo davvero. Un evento che ricalca il format di YogaFestival: qualità negli interventi e nella scelta degli ospiti, tanti incontri e conferenze informali, una grande area dedicata alle associazioni che lavorano con massaggi, trattamenti, riequilibrio energetico, una bella arena dove si succedono dimostrazioni e performance di varie discipline, dal Taichi alla Biodanza, dal massaggio sonoro alla meditazione Mindfulness e tante cose da scoprire. Ma al centro dell'attenzione restano loro, le discipline olistiche, bio-naturali e le medicine non convenzionali.

"Da un rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità, le persone che in Italia si rivolgono alle cosiddette Medicine Non Convenzionali sono oltre 11 milioni, pari al 18,5% dell'intera popolazione (EURISPES, Rapporto Italia 2009) e circa 150 milioni in Europa (e siamo

parlando solo delle Medicine non Convenzionali senza contare le Bio Naturali e le discipline olistiche in generale)."

OLIS Festival è una manifestazione che parla di benessere naturale per il corpo, la mente e lo spirito. Nasce per far conoscere al grande pubblico

antiche e nuove vie di conoscenza e benessere, che considerano l'individuo come una cosa sola, una totalità viva e in connessione e non come un insieme di organi separati uno dall'altro, considerati divisi nel corpo e staccati dalla mente. Come dice la dichiarazione della OMS: **"La salute è uno stato completo di benessere fisico, psicologico e sociale e non solo l'assenza di malattia"** e per ristabilire un corretto equilibrio vanno considerati tutti gli aspetti: sociale, psichico, relazionale, alimentare (ansie, paure, stress, stile di vita, abitudini, movimento ecc...)"

95 espositori, 40 conferenze, 12 laboratori, 4 corsi di cucina terapeutica, 4500 mq occupati: OLIS ha accolto 4000 visitatori in due giorni! In futuro, è in programma una seconda edizione, sempre a Milano, e una prima edizione a Roma ad aprile 2014: la ricerca della sede è partita e siamo fiduciosi! Fateci sapere se l'idea vi piace, scrivete a olisfestival@gmail.com: i vostri suggerimenti sono per noi molto preziosi!



I nostri ospiti | brevi biografie

**Andrea Boni**

Andrea è un insegnante certificato Anusara @ Yoga, studia e pratica da anni sotto la guida di John Friend (fondatore di Anusara @ Yoga). Pratica la meditazione, della quale tiene corsi in Italia e in Europa, da trent'anni e questo contatto interiore gli permette un rapporto amorevole ed efficace con i suoi allievi e con le persone che lo incontrano. Le sue lezioni sono infuse di grande passione e caratterizzate da una profonda conoscenza delle scritture e del corpo.

www.andreaboni.it

**Oscar Bonelli**

Bonelli, inizia la sua ricerca musicale verso i trent'anni. Con la danza africana e le percussioni rafforza il suo contatto con Madre Terra. Incontra numerosi maestri dai quali impara le tecniche. Oscar esprime la sua abilità attraverso i concerti con molti strumenti musicali, che arrivano da tutte le zone e le culture del mondo. Con l'associazione "Un nuovo mondo è possibile" realizza i suoi laboratori di canto energetico. In questi laboratori, Oscar Bonelli aiuta i suoi allievi ad aumentare la forza vitale e a lavorare sulle varie tecniche, portando il corpo e la mente in equilibrio energetico.

www.unnuovomondoèpossibile.it

**Monica Bertauld**

Alla perenne ricerca di una perfezione da reinventare, Monica Bertauld è una praticante di Yoga fin dalla sua adolescenza. È insegnante certificata Intermedio Senior III dall'Istituto Iyengar in India, fondatrice di un centro di Yoga Iyengar nei pressi di Parigi e di un centro di ritiri di Yoga nel cuore della Francia. Dedica parte del suo tempo alla formazione di nuovi insegnanti. Sposata e madre di tre adolescenti, vive la disciplina yogica come fonte d'ispirazione e di creatività per attraversare l'esistenza.

www.yogatma.net

**Sangeeta Laura Biagi**

Yogacharini Sangeeta Laura Biagi approfondisce lo studio del rapporto tra parola, suono, rito e cura conseguendo un Master ed un Dottorato presso il Dipartimento di Performance Studies della New York University. Lavora periodicamente come docente di musica e yoga presso il Vassar College di New York e vive, studia e insegna presso l'Ananda Ashram in India dove si dedica allo studio e alla pratica dello yoga del suono, nada yoga, con la maestra Yogacharini Meenakshi Devi Bhavanani e suo figlio. Da loro riceve il diploma di Senior Yoga Teacher e il titolo di Yogacharini, "colei che insegna lo yoga attraverso l'esempio della propria vita". Vive e insegna tra l'Italia, l'India e gli Stati Uniti.

www.sangeetayoga.org

**Manuela Borri Renosto**

Insegnante di grande tradizione. I suoi Maestri sono stati: Denise e André Van Lysebeth, Gerard Blitz, T.K. Sribhashyan per lo Yoga, Chandra per il canto vedico e Yoga Sūtra, Decimarpu per lo Zen, Goenka per la meditazione Vipassana. Il compositore Giacinto Scelsi la iniziò al Mantra Yoga e allo Yoga Integrale di Aurobindo. Per vent'anni ha lavorato su di sé con lo psicanalista junghiano Mario Trevi. Formatrice di insegnanti di Yoga, propone: didattica e pedagogia dell'insegnamento, pratica di āsana, prāṇāyāma (Vinyasa Krama), canto vedico, analisi e studio dello Yoga Sūtra, meditazione e introduce alla scienza del suono come terapia.

www.myoga.it

**Saribjit Singh Claudio Carlucci**

Insegnante e formatore di Kundalini Yoga, Master Reiki, esperto e formatore in Yoga del Gong e Yoga del Suono. Insegna regolarmente Kundalini Yoga ed organizza corsi di formazione per operatori di Yoga del Gong (Bagno Armonico con il suono del Gong), Pratica Kundalini Yoga dal 1993 e si specializza nella Meditazione, canto dei Mantra - Kirtan e nell'utilizzo del Gong durante le classi di Yoga Kundalini. Produce CD di Mantra per meditazione collaborando anche con altri insegnanti.

www.yogadelgong.it

**Jacopo Ceccarelli**

Nel 1990 inizia a sviluppare la sua conoscenza dello Yoga in Europa ed in Asia dove ha trascorso molto tempo frequentando diversi Ashram e scuole per approfondire i vari stili di questa disciplina. La passione per la meditazione lo ha portato a trascorrere molto tempo in varie regioni dell'India dove ha avuto la possibilità di ritirarsi e imparare la Meditazione con monaci e yogi di diverse tradizioni spirituali come, il Buddismo, il Vedanta ed il Tantra. Inizia ad insegnare nel '94 e dopo aver portato in Italia l'AcroYoga si dedica anche a diffondere il metodo Anukalana, nato da un suo lungo lavoro di ricerca e Integrazione.

www.yogafirenze.it

**Elena Dal Forno**

Trevigiana di nascita, romana di adozione. "L'incontro nel 2011 col veganesimo e col crudismo però ha cambiato la mia vita e anche la percezione dei sapori che adesso vanno alla loro vera radice. Ho studiato presso la migliore scuola del mondo: la Matthew Kenney Academy dove ho allargato ancora di più la visione sul crudismo." Dal 2012 tiene corsi, seminari e workshop in tutta Italia, nel 2013 è stata chef ufficiale a Natural Expo Forlì, la prima e unica fiera in Italia ad offrire una ristorazione interna interamente cruda e vegana.

www.adorawble.com

**Philippe Djoharikian**

"Dopo la spedizione sull'Himalaya e alcuni sport estremi, ho trovato la vera vita con Sadhu e Baba in India. All'inizio seguivo la Sadhana e nello stesso tempo l'Università in Sociologia ma gradualmente lo Yoga mi ha dato la maggior parte delle risposte; oggi lo Yoga è la mia vita". L'incontro di Philippe con lo Yoga avviene grazie a tanti anni passati come un asceta sulle montagne dell'Himalaya in compagnia di anziani Maestri; da loro ha imparato a condurre e considerare il corpo con consapevolezza.

Philippe vive a Montpellier e la sua Babaschool ha sede in un autentico tepee indiano, in mezzo a un bosco fuori città.

www.champignonbleu.fr

**Igor Ezendam**

Igor Olivier Ezendam, cantautore, polistrumentista e artista olandese, è performer riconosciuto di canto armonico. I suoi concerti sono viaggi musicali in tutto il mondo e c'è sempre un'interazione con il pubblico così come egli è guidato dalle loro reazioni. Musicista e cantante autodidatta, suonava la chitarra e il pianoforte prima di scoprire il didgeridoo australiano dal quale sviluppa un nuovo strumento musicale: il "Corno Circolare". Ezendam ha dato concerti e workshop in Svizzera, Italia, Germania, Francia, Olanda, Austria, Irlanda e negli Stati Uniti, registrando diversi CD da solista e in collaborazione con vari artisti. Attualmente vive e insegna in Ticino, Svizzera.

<http://feelingsound.weebly.com>

**Fabio Elvio Farello**

Laurea in medicina presso la Ludwig Maximilians Universität a Monaco di Baviera. Iscritto all'Ordine dei Medici di Roma. Registro degli Agopuntori posizione numero 324. Registro degli Omotossicologi posizione numero 51. Registro degli Omeopati posizione numero 686. Docente AIOT, docente del percorso formativo annuale ECM in Agopuntura Omotossicologica e del corso di Alta Formazione Anti-aging. Medico Fiduciario della Scuola Germanica Roma. Medico di lingua tedesca, già docente AMIDEAV secondo Vol; già docente AMIA, docente CSOA, docente FIY. Dirige uno Studio professionale di Agopuntura, Omeopatia, Omotossicologia e Nutrizione Clinica in Roma.

www.agopuntura-omeopatia.it

**Carlos Fiel**

Carlos Fiel nasce nel 1950 a San Sebastian. Inizia la pratica dello yoga all'età di 17 anni. Fin dalla fondazione dell'UEY ha lavorato direttamente con Gerard e per l'UEY nel campo del Buddhismo. Nel 1972 Carlos partecipa alla fondazione della Associazione Sadhana. Nel 1982 nasce la Scuola di Formazione Insegnanti Sadhana. Il lavoro di Carlos si concentra sulla gestione, la formazione degli insegnanti e dei formatori della scuola di Yoga e la divulgazione sia in Spagna che all'estero.

www.carlosfiel.com

**Dario Doshin Girolami**

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

www.romazen.it

**Marc Holzman**

Marc è un insegnante di Hatha Yoga. Nel 2006 riceve da John Friend la certificazione Anusara, ma si integra anche con altri stili che hanno influenzato il suo cammino yogico: il movimento del Vinyasa Flow, la precisione dell'Iyengar e il suo profondo amore per la meditazione.

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

www.guerrillayogi.com

**Annamaria Manzi**

Annamaria Manzi è una cantante e compositrice appassionata agli aspetti della relazione tra la vocalità e la meditazione e agli effetti delle tecniche meditative sonore sull'equilibrio psicofisico.

Ha creato, con il chitarrista Francesco Mascio il progetto MANIPURA basato sull'interpretazione dei mantras della tradizione indiana in chiave moderna e originale.

**Roberto Milletti**

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

www.odaka.it

**Antonio Nuzzo**

Viene iniziato nel 1969 alla meditazione da Mataji Hiridyananda di Rishikesh. Segue per 20 anni l'insegnamento di André e Denise Van Lysebeth, con i quali elabora la conoscenza teorica e pratica dello Hatha e Tantra Yoga. Tra i maestri a cui deve la sua formazione Swami Buha, Sannyasin (monaco errante) Nil Hahoutoff, Swami Satyananda di Monghyr; Bihar (India), Swami Satchidananda, Swami Gitananda di Lawspet - Pondicherry; Sri Sri Swami Satchidananda con il quale pratica Hatha-Yoga; incontra Vimala Thakar a Zinal in Svizzera e inizia un percorso di ricerca perseguendo la via del silenzio. Vive a Roma, insegna attualmente al "Centro Studi Yoga Roma" in via delle Alpi, 8.

www.centrostudiyogaroma.com

**Lorena Pajalunga**

Diplomata presso la Bihar School Di Swami Satyananda Saraswati e successivamente presso la Federazione Italiana Yoga si è specializzata nell'insegnamento dello yoga ai bambini. Laureata in Scienze dell'Educazione presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca, conduce presso la stessa Università i laboratori di yoga che vengono proposti agli allievi di Scienze della Formazione Primaria. È presidente dell'Associazione Italiana Yoga Bambini (A.I.Y.B.).

www.aiyb.it

**Francesca Palombi**

Graphic designer, insegnante riconosciuta dalla Federazione Mediterranea Yoga, è presidente dell'associazione Athayoganusasanam attualmente impegnata nella diffusione dello yoga tradizionale e discendente dalla tradizione di Swami Sivananda di Rishikesh. Propone la diffusione attraverso corsi regolari, conferenze e seminari. Insegna a Roma presso il Chiostro del Bramante e collabora con il CSYR di B. Woehler e A. Nuzzo. Ha partecipato più volte allo Yoga Festival di Milano, Roma e Catania con il progetto Primi Passi e con un workshop dedicato all'insegnamento dello yoga ai ragazzi.

www.athayoganusasanam.it

**Silyia Mauna Paludetto**

Professionalmente cresciuta e formata all'estero 1980-2000 con 20 anni di esperienza nel campo Corpo-Mente-Spirito. Insegnante Yoga dal 1987, formatasi con 2 scuole: Sivananda ed Iyengar in India, Inghilterra e Italia. Operatrice Shiatsu dal 1992. Applica le diverse conoscenze olistiche acquisite in 20 anni coniugando la pratica dello shiatsu con la precisione del metodo Iyengar sia in contesto di gruppo che individuale, anche con le persone meno abili.

www.iyengaryoga.it

**Christiane Piano**

Christiane incontra lo yoga grazie ad un video di Baron Baptiste 15 anni fa. Insegna yoga dal 2005 e il suo insegnamento trasforma la vita di molte persone. Decide poi di seguire i workshop di Baron Baptiste a Londra nel 2009 e raggiunge il Livello 1 di formazione nell'agosto del 2009; il Livello 2 di formazione nel maggio del 2010 e la certificazione di istruttrice di Baptiste Power Vinyasa Yoga nell'ottobre del 2010. Grazie al suo ruolo di ambasciatrice italiana per il progetto Africa Yoga Project il suo messaggio si è inserito in un contesto globale. Christiane è determinata a portare avanti lo spirito dello yoga per una comunità e ad espandere a livello globale la sua impronta.

www.breathecomo.com

**Prasad Rangnekar**

Prasad (Bombay, India) inizia il suo viaggio nello Yoga fin dall'età di 9 anni. Si forma nella tradizione classica dell'Hatha Yoga, vivendo lo Yoga come pratica olistica da oltre 25 anni. Insegna in oltre 15 paesi in tutto il mondo, facendo conoscere il carattere di autotrasformazione intrinseco nello Yoga. La sua esperienza unita alla sua comunicativa e semplicità nell'insegnare rende la classe di Yoga di facile approccio e portatrice di benefici immediati.

www.yogaprasad.in

**Paolo Ricci**

Paolo Ricci nasce nel 1952. Nel 1976 comincia la sua formazione con Yoghi Bhajan. Insegna Yoga e healing in Europa e negli Stati Uniti, collabora in rapporto diretto con Yoghi Bhajan allo sviluppo del dialogo interreligioso. Nel 1992 si dedica alla riscoperta e allo studio della tradizione ebraico-cristiana e della meditazione basata sulla lectio divina. Nel 2001, riprende l'insegnamento dello yoga, unendone la passione a quella per il vivere/camminare in mezzo alla natura, crea una nuova disciplina: Trekking Yoga®. Nel 2011, insieme a Silvia Cappello, Yara Bitetti ed Edoardo Borghese, fonda a Roma la scuola di yoga Le Nuvole.

www.trekkingyoga.com

**Simone Salvini**

Fiorentino, vegetariano, consegue un Dottorato in psicologia a indirizzo storico con specializzazione Ayurvedica presso l'Università Florid College e NY College in Pisa. Nel 2000 si sposta in Irlanda lavorando per molte realtà vegetariane e dopo in India approfondendo la cucina Ayurvedica. Dal 2005 è Capo Chef della cucina del ristorante Joia di Pietro Leemann in Milano. Dal 2008 è docente in alcuni Istituti alberghieri di Milano e collabora alla formazione dei cuochi interni della Camera dei Deputati a Roma. Dal 2009 è Chef docente dell'Associazione Vegetariani Italiana, e dell'Istituto Europeo di Oncologia di Umberto Veronesi. Dal 2011 è Executive Chef di "Organic Academy".

www.simonesalvini.it

**Gabriele Severini**

Certificato ufficialmente dal Shri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute di Mysore, India. Gabriele si laurea in Scienze Motorie alla facoltà di Roma e comincia la pratica dell'Ashtanga Yoga nel 2000, la sua insegnante di riferimento in Italia diventa Tina Pizzimenti. Ha studiato regolarmente dal 2002 con Shri K. Pattabhi Jois e suo nipote Sharath. Sharath Jois è l'attuale direttore dell'Istituto e sotto la sua guida Gabriele ha completato la advance A.

www.ashtanga-roma.org

**Benedetta Spada**

Insegnante di Yoga e percezione corporea, si diploma alla storica scuola di Carlo Patrian a Milano, segue una post formazione con insegnanti italiani e stranieri approfondendo tecniche di Hatha Yoga, Yoga Terapia, Yoga Dinamico e Danza. Oggi Benedetta Spada tiene corsi in Italia ed all'estero di Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga Dinamico, Danza Yoga. Propone e tiene corsi di Yoga Vinyasa, Yoga in azienda e lavora privatamente come Yoga Trainer. Collabora con Yoga Journal e Radio Montecarlo. È autrice di Yoga dinamico e facile e di Agenda Yoga 2009 pubblicati da Tea Editori. Collabora con compagnie teatrali di ballo.

www.benedettaspada.com

**Sri Tathata**

Nato nel Sud dell'India, Sri Tathata ha trascorso lunghi anni in ritiro, immerso in stati di coscienza espansi, uscendone con la consapevolezza della sua missione nel mondo, condurre l'umanità e tutti i regni del creato al loro stadio evolutivo successivo, aiutandoli a riconoscere il proprio Dharma. Nel corso della sua missione, Sri Tathata ha eretto un nuovo tempio chiamato Dharma Pitha a Kollur (Karnataka, India). Nel gennaio 2011 il Dharma Pitha è stato consacrato e donato da Sri Tathata a tutta l'Umanità. Da alcuni anni Sri Tathata viaggia nel mondo per portare il suo messaggio di Pace e Fratellanza tra gli esseri umani.

www.rinascitadelldharma.org

**Laura Toffolo**

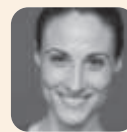
Laura Toffolo è Teacher, Ambassador e unica Master Trainer in Italia della Fondazione Laughter Yoga International, avendo conseguito tali qualifiche direttamente dal Dr. Madan Kataria, inventore dello Yoga della Risata. Dal 2003 si dedica alla diffusione dello Yoga della Risata in Italia. Nel 2008 fonda l'Associazione Nazionale Yoga della Risata e da allora ne è Presidente. Pubblica come co-autrice il libro + DVD "Yoga della Risata-Ridere per vivere meglio" 2008. È esperta anche del Coaching individuale di Yoga della risata (Coach-one-o-one), utile a chi non ha possibilità di frequentare gruppi o Club della risata.

www.yogadellarisata.it

**Gualtiero Vannucci**

Ha iniziato a praticare Yoga nel 1971. Nel 1974 partecipa alla fondazione della Federazione Italiana Yoga ed inizia ad insegnare. Nel 1976 crea la prima scuola di Yoga a Livorno. Nel 1978 si diploma presso l'Integral Yoga Institute di Bruxelles. Nello stesso anno partecipa alla creazione dell'Istituto Superiore di Formazione per Insegnanti di Yoga. Alla fine degli anni ottanta incontra il monaco vietnamita Thich Nath Han e Vimala Thakar che lo portano a comprendere l'estrema importanza della meditazione di consapevolezza. Si è recato numerose volte in India per approfondire con Vimala Thakar lo studio dei testi classici della filosofia indiana.

<http://scuolayogasadhana.com/>

**Inmaculada Vicente**

Inma insegna Lu Jong, una tecnica antica che apre la consapevolezza attraverso il movimento. Dal 2005 ha studiato a fianco del maestro tibetano Tulku Lobsang, dottore e astrologo, fondatore del Centro di Medicina Tibetana Nangten Menlang. Con lui, ha ampliato la sua conoscenza di altre discipline quali Mindfulness, Tsa Lung, Tummo, Bliss, Tog Choe psicologia buddhista. È inoltre il traduttore ufficiale del maestro in Spagna. Nel 2009 è divenuta educatrice Lu Jong e ha iniziato la formazione di nuovi insegnanti. Negli ultimi anni ha combinato le sue esperienze di danzatrice con la pratica Lu Jong insegnando in Europa e Spagna.

www.lujong.org

SCUOLE DI YOGA

ANANDA ASSOCIAZIONE

Via Montecchio 61, Nocera Umbra (PG) - Tel. 0742813620
anandayoga@ananda.it - www.ananda.it

A.S.D. THAIBENESSERE

Viale delle Alpi 56, Palermo - Tel. 3391159072
info@thaibenessere.it - www.thaibenessere.it

ASSOCIAZIONE IKYTA ITALIA - CENTRO YOGA NAAD Il Giardino Blu

Via Properzio 4, Roma - Tel. 3392022566
segreteriaikyta@gmail.com - www.ikytaitalia.org

ASSOCIAZIONE LIGHT ON YOGA ITALIA

Via L. Fibonacci 27, Firenze - Tel. 055674426
info@iyengaryoga.it - www.iyengaryoga.it

ASSOCIAZIONE SAMADHI

Viale Volta 127, Firenze - Tel. 3381600523
segreteria@yogafirenze.it - jacopo.ceccarelli@gmail.com
www.formazioneyoga.it - www.yogafirenze.it

ASSOCIAZIONE SHAKTI-KUNDALINI E SATNAM RASAYAN Yogare per Crescere

Via della Pisana 330/2, Roma - Tel. 0666154142
info@kundaliniyoga.it - www.kundaliniyoga.it

ASSOCIAZIONE THATATA DHARMA VRINDHAM ITALIA

Via dei Pisoni 61, Roma - Tel. 3396080061
info@tathatadharmavrindham.it - www.sritathata.it

AURORA ASSOCIAZIONE

Podere Isabella 16, Pienza (SI) - Tel. 3463622407
aurora@aurorassociazione.org - www.aurorafestival.it

BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY (Onlus)

Via Laura Mantegazza 59, Roma - Tel. 065342405
info@it.bkwsu.org - www.bkwsu.org/italy

FEDERAZIONE MEDITERRANEA YOGA

Via Vecchia Ognina 90, Catania - Telefono e Fax 0957462365
mediterraneayoga@infinito.it - www.mediterraneayoga.it

HARI-OM Arti-Bioenergetiche

Cascina Bellaria loc. Boschi 47, Sezzadio (AL) - Tel. 0131703436
info@hari-om.it - www.hari-om.it

LAKSMI DI ASYA OM Associazione Studi Yoga e Ayurveda

Via Verdi 43b, Savona - Tel. 3427743877
info@laksmi.it - www.laksmi.it

ODAKA & O4M

Largo Fregoli 8 / Via di Santa Maria in Monticelli 66, Roma - Tel. 068074666
info@odaka.it - www.odaka.it

SCUOLA DI SHIATSU IGEA

Lungotevere Prato 19, Roma - Tel. 0668134388
scuola.igea@shiatsuikea.com - www.shiatsuikea.com

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

Gruppo di meditazione di Roma
Via Palermo 4, Roma - Tel. 0648905797
grupposrfdiroma@gmail.com - www.yogananda-roma.org

SHAKTIDANCE ASSOCIATION

c/o Budokan in Via Properzio 4, Roma - Tel. 0668134419
saravtar@gmail.com - www.shaktidance.net

YOGARE

c/o Atma Vichara Studio
Via G. Mazzini 78/1, Villa Argine di Cadelbosco Sopra (RE)
Tel. 3450251311 - Tel. 0522911850
info@yogare.eu - www.yogare.eu

YOGA EVOLUTION

Tel. 335367263
www.sorrisodelsilenzio.it

YOGA FLOW di Janine Claudia Nizza

Via Del Gesù 89, Roma - Tel. 3385653872
romayogaflow@yahoo.it - www.yogaflow.it

CENTRI OLISTICI

ACCADEMIA ITALIANA SHIATSU DO sede di Roma

Viale Castro Pretorio 116, Roma - Tel. 06491144
shiatsudoroma@hotmail.it - www.accademiashiatsudo.it

AILIGHT

Via Sicilia 1, Bologna - Tel. 0514122060
info@ailight.it - www.ailight.it

AIMOB

ASSOCIAZIONE ITALIANA METODO ORTHO-BIONOMY

Via Roma 10, Cantello (VA) - Tel. 3356190472
orthobionomy@tiscali.it - www.aimob.it

AMRITA Centro Yoga e Ayurveda

Via dei Georgofili 149, EUR-Montagnola, Roma - Tel. 065081202
infoamritayoga@gmail.com - www.amritayoga.it

APS CENTRO OLOS

Via Oberdan 3, Pordenone - Tel. 3349161209
centroolos@yahoo.it - www.centroolos.it

A.S.D. THAIBENESSERE

Viale delle Alpi 56, Palermo - Tel. 3391159072
info@thaibenessere.it - www.thaibenessere.it

AUMSHANTI

Via Mavoncello 12, Rimini - Tel. 3348588264
info@aumshanti.it - www.aumshanti.it

CENTRO DEVATA AYURVEDA

Viale Giulio Cesare 38, Roma - Tel. 0635347810
daisychacko2007@gmail.com - www.ayurvedaroma.it

SOCIETÀ COOPERATIVA IL BENESSERE UNIVERSALE

Via San Giorgio 86, Cividale del Friuli (UD) - Tel. 3463824518 - 3779415160
ilbenessereuniversalecoop@gmail.com - www.ilbenessereuniversale.org

YOGA SANGAT

Via Val di Lanzo 85, Roma - Tel. 3774509226
info@yogasangat.it - www.yogasangat.it



EMPORIO YOGA

CRE-ARMONY

Pulizia energetica ambienti con incensi e misture di essenze
Piazza S. Giovanni 10, Fondo (TN) - Tel. 3356692227
info@cre-armony.it - www.cre-armony.com

EDIZIONI PROSVETA

Casa editrice specializzata
Vocabolo Torre 103, Piegara (PG) - Tel. 0758358498
prosveta@tin.it - www.prosveta.it

GERMOGLIAMO

Alimentare - semi, germogliatori e germogli freschi
Via Casalnoceto 35, Roma - Tel. 3200844751
info@germogliamo.it - www.germogliamo.it

HARIOM INTERNATIONAL

Abbigliamento artigianale indiano
B-76 I.s. nagar, naya Khera, Amba Bari, Jaipur 302 012 (raj) India
Tel. 3319545096 - rsonudilip@gmail.com - Pagina Facebook Pashiminaraj

INNER LIFE

Prodotti per lo yoga e la salute
Frazione Morano Madonnuccia 8, Gualdo Tadino (PG) - Tel. 0759148505
ananda@innerlife.it - www.innerlife.it

MAGLIETTE FRESCHE

www.magliettefresche.it

NATURAL POINT

Integratori alimentari
Via Pompeo Mariani 4, Milano - Tel. 0227007247
cosmo@naturalpoint.it - www.naturalpoint.it

OM EDIZIONI

Casa editrice specializzata
Via Badini 17, Quarto Inferiore (BO) - Tel. 051768165
lafranco@isc.it - www.omedizioni.it

PETRIANO NATURA

Accessori per la pratica dello yoga
Via Valle, Petriano (PU) - Tel. 3289249721
info@petrianonatura.it - www.petrianonatura.it

PODERE SANTA BIANCA

Oli essenziali - profumi naturali
Podere Santa Bianca, Pomarance (PI) - Tel. 3357870549
gaiaschi.santabianca@gmail.com - www.santa-bianca.it

REYOGA

Abbigliamento, strumenti, accessori per la pratica dello yoga
Via Albertini 36, Ancona - Tel. 0712868498
info@reyoga.it - www.reyoga.it

RINGANA GHBH

Cosmesi Naturale
Herrengasse 1 A-8230 Hartberg (Austria) - Tel. +39 3332329292
info.natura@virgilio.it - www.tuttoNaturale.net

BLISS AYURVEDA ITALY

Erbe e prodotti ayurvedici
Via della Libertà 3, Boretto (RE) - Tel. 3397203842
blissayurvedaitaly@yahoo.it - www.blissayurveda.it

NO PROFIT

ASSOCIAZIONE SRI CHAITANYA SARASWAT MATH ROMA

www.villagovinda.org

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

www.associazione.sum.it www.yogavitale.org

RIME' ONLUS

www.rimeonlus.com

TSO PEMA NON-PROFIT

www.tsopemanonprofit.org

ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

www.iltk.org

ISTITUTO SAMANTABHADRA

www.samantabhadra.org

ASSOCIAZIONE FIOR DI LOTO

www.fiordilotoindia.org

Prossimi appuntamenti dove e quando

YogaFestival è un network di eventi dedicati allo Yoga, all'Ayurveda, al benessere del corpo, mente e spirito. Organizza diverse manifestazioni durante l'anno, che richiamano diverse migliaia di persone, praticanti appassionati o semplici curiosi.

La prossima edizione di **Milano 2013** sarà il **11, 12, 13 ottobre** presso Superstudio Più in via Tortona 27, grande location per eventi nel cuore della città.

L'edizione di **Catania 2014**, sempre organizzata in collaborazione con la **Federazione Mediterranea Yoga** presieduta da Wanda Vanni, sarà a maggio; **Roma 2014** come sempre ci aspetterà a giugno negli stupendi dintorni di Villa Pamphilj.

Ci sono tanti altri appuntamenti in preparazione, alcuni anche all'estero: tenetevi pronti e seguiteci su FB per aggiornamenti!



YOGAFESTIVAL | ROMA | LA MAPPA

**ORARIO
INGRESSO**
DALLE 09.30
ALLE 20.00

INGRESSO via Leone XIII, 75


YOGAFESTIVAL

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 - INGRESSO CON TESSERA | 10 - SALA 2 (1° PIANO) |
| 2 - AREA BIMBI | 11 - SALA CONFERENZE |
| 3 - LIBRERIA | 12 - AREA RELAX |
| 4 - SALA 3 | 13 - AREA SCUOLE CENTRI - EMPORIO |
| 5 - AREA NO PROFIT | 14 - SPAZIO OLIS |
| 6 - PUNTO RISTORO | 15 - FREE CLASS YANTRA |
| 7 - LABORATORIO DI CUCINA | 16 - FREE CLASS MANDALA |
| 8 - SPOGLIATOIO U/D | 17 - SALA I |
| 9 - RITIRO PRENOTAZIONI
INFOPOINT
UFFICIO STAMPA | T - TOILETTES |

Con il patrocinio di Partners

Media Partners

