



PROGRAMMA

Celebrare *Ahimsa*, la non violenza

SABATO 27/01/2024 MATTINA

- 9:10/9:15

APERTURA

Presentazione del Programma

- 9:15/9:30

AHIMSA, LA NON VIOLENZA

Lettura e commento dagli Yoga Sutra di Patanjali

Conduce Anna Laforenza **online** da Acquaviva delle Fonti (BA)

Info: 333 1754211

- 9:30/10:45

PRATICA YOGA TRADIZIONE HIMALAYANA

Conduce Donatella Valente **online e in presenza a Teramo**

presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18

Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 393 9845289

- 11:00/12:30

PRATICA DI HATHA YOGA

Conduce Andrea Stella **online e in presenza a Matera**

presso YOGA MATHA, Viale Ionio n° 61

Info e prenotazioni in presenza: 0835.408.980 – 329.592.1341

SABATO 27/01/2024 POMERIGGIO

- 16:00/16:45

PRATICA INTEGRAL YOGA BIMB* 3/5 anni

- 17:00/18:00

PRATICA INTEGRAL YOGA BIMB* 6/10 anni

- 18:30/19:30

PRATICA INTEGRAL YOGA RAGAZZ* 11/13 anni

Conduce Alessandra Zancocchia **online e in presenza a Teramo**

presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18

Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 340 2690957

- 17:00/18:15

RILASSAMENTO PROFONDO IN YOGA NIDRA

Conduce Andrea Stella **online e in presenza a Matera**

presso YOGA MATHA, Viale Ionio n° 61

Info e prenotazioni in presenza: 0835.408.980 – 329.592.1341



DOMENICA 28/01/2024 MATTINA

- 9:00/10:00

NADANIDRA, FOCALIZZAZIONE E RILASSAMENTO ATTRAVERSO I SUONI DEL SANSKRITO

Conduce Tulsì Claudia Lovato **online** da Serranova di Carovigno (BR)
Info: 347 8196560

- 10:15/11:15

PRATICA DI YOGA ACCESSIBILE

Conduce Alessandra Cocchi **online e in presenza a Teramo**
presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18
Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 393 9845289

- 11:30/12:30

PRATICA DI IYENGAR YOGA

Conduce Valentina Guerrieri **online** da Novoli (LE)
Info: 320 6443870

DOMENICA 28/01/2024 POMERIGGIO

- 16:30/17:45

YOGA E BENESSERE DELLA SCHIENA (PRATICA YOGA)

Conduce Anna Laforenza **online** da Acquaviva delle Fonti (BA)
Info: 333 1754211

- 18:00/19:30

PRATICA DI INTEGRAL YOGA

Conduce Elena Di Felice **online e in presenza a Teramo**
presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18
Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 393 9845289

- 19:30/20:00

LETTURA E MEDITAZIONE FINALE PER LA PACE

Conduce Rossana Di Battista **online e in presenza a Teramo**
presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18
Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 393 9845289

LINK ZOOM

PRATICHE ADULTI

<https://us02web.zoom.us/j/4746755036?pwd=VklukFhVC9LMFN1VmZsVjAwS3NOUT09>

ID riunione: 474 675 5036 - Codice d'accesso: YANI2004

PRATICHE BIMBI

<https://us06web.zoom.us/j/88646734624?pwd=9NEg8Ev8uNkLgpsq4exAbJwF31EGl.1>

ID riunione: 886 4673 4624 - Codice d'accesso: YANI2004