



BHAKTI FESTIVAL
da **VENERDI' 22 a DOMENICA 24 GIUGNO 2018**

SABATO ORE 14.15 SALA PADMA - A PAGAMENTO

“Ayurveda & Yoga: il Saluto al Sole per il dosha Pitta”

Una breve introduzione ai Principi Fondamentali dell’Ayurveda ci permetterà di comprendere come eseguire il Saluto al Sole adattandolo all’energia del dosha Pitta.

Milena Cattaneo

SABATO ORE 16.15 SALA PADMA

“Nada Yoga, lo Yoga del suono” (teorico – pratico)

Il Nada Yoga è lo Yoga del suono, antica tradizione indiana tramandata oralmente da maestro ad allievo. Nella nostra lezione praticheremo le basi del Nada Yoga, alcuni esercizi di meditazione sul suono, la dizione e il canto di mantra, le sillabe sacre, e impareremo un canto sulle note di un Raga (composizione classica della musica indiana), alla ricerca di quel suono interiore che dona equilibrio e armonia.

Gian Antonio Fabris –

SABATO ORE 18.15 SALA CONFERENZE

“Ayurpsico: Conosci te stesso con l’Ayurveda”

Per conoscere in modo dinamico la nostra naturale costituzione sia fisica che mentale e valorizzarla quale strumento per una vita felice ed armoniosa.

La spiegazione teorica viene affiancata da una divertente pratica di movimento creativo che tende a coinvolgere tutti i partecipanti.

Letizia Vercellotti & TriDosha Girls

DOMENICA ORE 14.15 SALA PADMA

“Ayurveda in Movimento: Danza con noi Pitta: il dosha dell'estate!”.

Il Laboratorio esperienziale offre l'occasione di esplorare il dosha Pitta attraverso l'espressione corporea della danza libera. Un momento di connessione con la propria fisicità nell'ascolto dell'energia del fuoco che è in te.

A cura di Ayana Fabris con la collaborazione delle danzatrici Lucia e Sil Freire.

Supporto teorico-didattico di Letizia Vercellotti

DOMENICA ORE 16.15 SALA CONFERENZE

"Svezzamento secondo Natura: mangiamo tutti più sano!"

Come affrontare serenamente il momento dello svezzamento! Quando il mio bambino è pronto: rispettare i suoi tempi! Quali alimenti preferire e come prepararli: modalità di introduzione alimenti sani e naturali! Preparare una pappa gustosa e nutriente: si può fare senza stress!

Giada Talin