



29 LUGLIO/1 SETTEMBRE 2024 VILLA ANGARAN SAN GIUSEPPE BASSANO DEL GRAPPA

# RASSEGNA OLISTICA

in Villa 3<sup>a</sup> edizione



## Quest'estate pratica con noi nel parco di Villa Angaran

Ogni giorno da lunedì 29 luglio a domenica 1 settembre 2024 una lezione o un evento aperto a tutti. Obiettivo della rassegna è **consentire l'accesso a tutte quelle tecniche che portano benessere psicofisico** arricchendo le persone nel loro sviluppo come essere umano nella ricerca del **benessere fisico, mentale e spirituale**, permettendo l'avvicinamento a discipline che aiutino a liberare corpo e spirito anche a chi non ha i mezzi economici, attraverso l'offerta libera.

Nello spirito di condivisione chiunque lo desideri avrà la possibilità di sostenere gli appuntamenti della rassegna attraverso un'offerta libera, chi invece non ha le possibilità è particolarmente invitato a partecipare e nulla sarà dovuto. Tutto ciò avverrà **nel contesto di Villa Angaran San Giuseppe** che regala emozioni sia per la sua storicità, sia per la sua attuale natura di spazio utilizzato per attività inclusive, grazie al grande processo di riqualificazione.

## PROGRAMMA.....

-Lunedì 29 luglio 20.00-21.00 con Marianna Biadene  
**Danza classica Indiana: Il linguaggio delle Mudra**

-Martedì 30 luglio 19.00-20.00 con Elena Guru Prakash  
**Meditazione: 108 ripetizioni dell'Aum**

-Mercoledì 31 luglio 20.00-22.00 Flavia Bertozzo  
**Massaggio Kundalini: l'arte di curare con le mani**

-Giovedì 1 agosto 19.30-20.30 Demetrio Battaglia  
**Meditazione Mindfulness: pacificare la mente con gentilezza**

-Venerdì 2 agosto 20.30-21.30 Elena Guru Prakash  
**Kundalini Yoga: Lo stress e le sue sfaccettature**

-Sabato 3 agosto 9.30-10.30 Chiara Pobbe  
**Yoga Integrale**

-Domenica 4 agosto 9.00-10.00 Nicholas Fantinelli  
**Qi Gong: equilibrio tra corpo, respiro e pensiero**

-Lunedì 5 agosto 20.30 - 22.00 Flavio e Tamara  
**Bagno di Gong e strumenti ancestrali**

-Martedì 6 agosto 19.30-20.30 Chiara Pobbe  
**Yin&Yang Yoga**

-Mercoledì 7 agosto 18.30-19.30 Sara Boscato  
**Danza Yoga**

-Giovedì 8 agosto 20.00-21.00 Nicholas Fantinelli  
**Tai Chi: i principi del movimento armonioso**

-Venerdì 9 agosto 19.00-20.00 Carol Rodriguez  
**Danzaterapia: l'espressione dell'Anima**

-Sabato 10 agosto 9.30-10.30 ostetrica Caterina Marin  
**Benessere del perineo**

-Domenica 11 agosto 9.30-10.30 Maria Elena Cavallin  
**Tecniche di respirazione consapevole**

-Lunedì 12 agosto 19.30-20.30 Carol Rodriguez  
**Neuroscienze per il disturbo d'Ansia**

-Martedì 13 agosto 20.00-21.00 Sara Boscato  
**Danza Yoga Flow**

-Mercoledì 14 agosto 18.30-19.30 Nicholas Fantinelli  
**Tai Chi: trovare l'equilibrio tra interno ed esterno**

-Giovedì 15 agosto  
**Nessuna attività**

-Venerdì 16 agosto 20.00-21.00 Maria Elena Cavallin  
**Hatha Yoga**

-Sabato 17 agosto 9.30-10.30 Nicholas Fantinelli  
**Qi Gong: pratica sugli elementi**

-Domenica 18 agosto 9.00-10.00 Caterina Marin  
**Ginnastica Zen**

-Lunedì 19 agosto 20.00-21.00 Caterina Marin  
**Automassaggio Do In**

-Martedì 20 agosto 18.30-19.30 Carol Rodriguez  
**L'utilizzo degli olii essenziali per il benessere emotivo**

-Mercoledì 21 agosto 19.00-20.00 Alessandra Singh  
**Danza Indiana Bhangra**

-Giovedì 22 agosto 18.30-19.30 Chiara Pobbe  
**Tecniche di rilassamento e Yoga Nidra**

-Venerdì 23 agosto 19.00-20.00 Elena Guru Prakash  
**Naad Yoga: Meditare con i Mantra**

-Sabato 24 agosto 10.30-11.30 Marianna Biadene  
**Laboratorio di teatro-danza classica indiana.**

**Il gesto che racconta: miti e storie dell'India**

-Domenica 25 agosto 9.00-10.00 Maria Elena Cavallin  
**Yoga Vinyasa**

-Lunedì 26 agosto 20.30-21.30 Flavio e Tamara  
**Riequilibrio dei Chakra con le Campanelle di cristallo**

-Martedì 27 agosto 18.30-19.30 Barbara Cappello  
**Pilates - Mappatura miofasciale**

-Mercoledì 28 agosto 20.00-21.00 Maria Elena Cavallin  
**Meditazione Kundalini**

-Giovedì 29 agosto 18.30-19.30 Caterina Marin  
**Stretching dei Meridiani**

-Venerdì 30 agosto 19.30-20.30 Chiara Pobbe  
**Yoga Posturale**

-Sabato 31 agosto 9.00-10.00 Nicholas Fantinelli  
**Qi gong: coltivare la mente tranquilla**

-Domenica 1 settembre 16.00-20.00 Marianna Biadene  
**Lezione aperta di danza indiana classica Bharatanatyam**

-**GRAN FINALE DI RASSEGNA Domenica 1 settembre dalle 18.30**  
**Saggio-Spettacolo di danza Indiana con l'esibizione delle**  
**allieve di danza classica indiana Bharatanatyam guidate**  
**da Marianna Biadene e di Danza Indiana Bhangra**  
**condotte da Alessandra Singh.**

## INSEGNANTI.....

Elena Guru Prakash

Nicholas Fantinelli

Demetrio Battaglia

Maria Elena Cavallin

Flavio e Tamara

Marianna Biadene

Sara Boscato

Chiara Pobbe

Caterina Marin

Flavia Bertozzo

Carol Rodriguez

Barbara Cappello

Alessandra Singh

### EVENTI SEMPRE GARANTITI

Praticheremo all'esterno presso l'area ulivi del Parco Nord. Il ritrovo è 10 minuti prima dell'evento nell'area barchessa (bar invernale Todo Modo). In caso di pioggia si svolgeranno nella sala del centro di meditazione "LA CASA DEL TEMPO" organizzatrice dell'evento.

### COSA PORTARE

Quasi tutte le lezioni verranno svolte all'aperto. Portare tappetino, acqua, cuscino per sedersi, eventuale materiale da Yoga come mattoncini o cintura. La zona verrà allestita con torce antizanzare, ma consigliamo di portare uno spray o prodotto personale.

### PER INFORMAZIONI

**LA CASA DEL TEMPO** Villa Angaran San Giuseppe  
Via Cà Morosini, 41 36061 Bassano Del Grappa (VI)  
Tel. 348 9095654 lotus.bassano@gmail.com

Consigliamo di seguire le pagine facebook e instagram de "La Casa del Tempo" per rimanere aggiornati su eventuali cambi di programma e gestire eventuali prenotazioni in caso di pioggia.



Inquadra il qr code e scarica il programma!