



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 la 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 20.00-21.30 con Elena Guru Prakash
Meditazione: 108 ripetizioni dell'Aum

-Martedì 30 luglio 19.00-20.00 Marianna Biadene
Danza classica Indiana: Il linguaggio delle Mudra

-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 Alessandra Singh
Danza indiana Bhangra

-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 Campanne 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 qrcode e scarica il programma!