



CENTRO YOGA IL FIORE DELLA VITA MACROLIBRARI FEST

Area Tatami - Sabato 21 settembre

11.00 – 12.15 - Qi Gong con il Maestro Claudio Gentili

Il Qi Gong è un'antica pratica cinese che consente, attraverso l'esercizio costante, di raggiungere un riequilibrio del ciclo energetico, di migliorare lo stato di salute, di rinforzare l'energia vitale e di accrescere la longevità.

Claudio Gentili

Il M° Claudio Gentili insegna Taiji quan (Tai Chi) e Qi Gong dal 2007. È operatore professionale Shiatsu, certificato APOS, e operatore specializzato in Energy taping, moxibustione e coppettazione.

13.00 – 14.15 Yoga Dinamico con Alice Dacci

Questa disciplina racchiude in sé gli aspetti più validi degli stili moderni di Yoga, dando vita a un modo di praticare dinamico, efficace e divertente. Nel Vinyasa yoga la meditazione dentro al movimento e la respirazione profonda guidano a scoprire una nuova dimensione e una percezione diversa dell'essere.

Alice Dacci

Laureata in Filosofia e appassionata di discipline olistiche orientali, Alice pratica yoga da più di sei anni ed è Insegnante della scuola HARI-OM.

15.00-16.15 Kundalini yoga con Jai Satya Kaur (Jenny Tonielli)

Il Kundalini Yoga è una disciplina creativa e imprevedibile. La sua pratica si compone di molti elementi, tra i quali: intensa attività fisica con la pratica degli asana, esercizi dinamici e danza, rilassamento, grande attenzione al respiro, utilizzo creativo della voce con i mantra, meditazione... La pratica del Kundalini Yoga ci prepara ad accogliere una vita più serena, sana, felice e ricca di significato.

Jai Satya Kaur

Dal 2009 pratica Hatha Yoga, ma nel 2014 la sua passione per la filosofia yogica le ha fatto incontrare il Kundalini Yoga di cui se ne è subito innamorata, tanto da diventare insegnante certificata di primo livello nel 2016. Ha completato la sua formazione in questa meravigliosa disciplina, imparando l'arte del Sat Nam Rasayan e del Massaggio Kundalini.

17.00-18.15 - Aikido Andrea Bianchi, Maurizio Tommasini, Filippo Sarti

L'Aikido è una moderna e raffinata arte marziale giapponese, alla base delle sue tecniche c'è una efficace difesa che sfrutta la forza aggressiva dell'avversario per neutralizzarne l'attacco. Attraverso la pratica dell'Aikido si sviluppano abilità motorie, coordinazione, equilibrio, agilità e equilibrio interiore.

17.00-18.15 - Aikido per bambini con Andrea Bianchi, Maurizio Tommasini, Filippo Sarti

L'Aikido è una disciplina particolarmente adatta a bambini e ragazzi in quanto insegna a mettere in pratica il rispetto per se stessi e gli altri, insegna la collaborazione piuttosto che la competizione, lavora sulle capacità motorie e sulla percezione del corpo aiutando i ragazzi a sviluppare sicurezza di sé, coraggio e forza interiore.

Andrea Bianchi

Il M° Andrea Bianchi pratica Aikido dal 2004, è cintura nera 4°dan Aikikai Ha partecipato a più di cento seminari di approfondimento nazionali e internazionali con maestri italiani e giapponesi.

Filippo Sarti

Il M° Filippo Sarti pratica Aikido dal 2005, è cintura nera 4°dan anche cintura nera 1° dan di Karate. Ha partecipato a più di un centinaio di seminari in Italia e all'estero e negli ultimi anni ha affiancato alla pratica dell'aikido quella dello laido, la tradizionale disciplina di spada giapponese.

Maurizio Tommasini

Il M° Maurizio Tommasini pratica Aikido dal 1997, è cintura nera 3°dan. Ha all'attivo la partecipazione a numerosi seminari di approfondimento nazionali e internazionali con maestri italiani e giapponesi.

19.00-20.15 – Vinyasa yoga con Massimo Monti

Questa disciplina racchiude in sé gli aspetti più validi degli stili moderni di Yoga, dando vita a un modo di praticare dinamico, efficace e divertente. Nel Vinyasa yoga la meditazione dentro al movimento e la respirazione profonda guidano a scoprire una nuova dimensione e una percezione diversa dell'essere.

Massimo Monti

Fin da giovane dai mistici e maestri spirituali, che ispirano il suo percorso. A vent'anni si immerge nella pratica yoga in India con la "Osho International Commune" per 14 anni. Negli anni Novanta fonda un progetto eco-sostenibile in Costa Rica, approfondendo l'Hatha-Yoga con insegnanti di alto livello. Dopo decenni di pratica globale, negli ultimi dieci anni si dedica all'insegnamento, principalmente nei Corsi di Formazione per Insegnanti con la Scuola Hari-Om.

20.30 - 21.10 - Spettacolo Danza del Ventre con Amira (Claudia Turrone)

Libertà d'espressione, poesia del movimento, grazia e ritmo... Un viaggio emozionante nell'anima di una danza antica e meravigliosa. La danza del ventre è una danza arcaica che risponde al bisogno umano di sacro e di spiritualità e che riesce a parlare a ogni donna, come se fosse stata creata per lei e per il suo tempo.

Amira

Inizia il proprio percorso di studi nel 2006 dopo essersi formata con l'insegnante italiana Sahira. Nel 2011 inizia ad insegnare in maniera indipendente ed intraprende un percorso di studi e ricerca che la porterà a sviluppare una metodologia di lavoro personale, frutto di una indagine sulle origini e simboli che percorrono questa danza ed improntato ad una estetica che fonde tecnica ed emozione.

Area Tatami - Domenica 22 settembre

11.00-12,15 -Meditazione Kundalini con Jaspal Kaur (Elisabetta Giorgi)

La meditazione, secondo Yogi Bhajan, è un mezzo per pulire la mente e conoscere meglio se stessi. Attraverso la meditazione Kundalini, che utilizza mudra, pranayama, drishti e autoipnosi, si impara a riconoscere e orientare il flusso dell'energia, migliorando la consapevolezza e la stabilità emotiva.

Jaspar Kaur

Pratica Kundalini Yoga dal 2006. Ha studiato con il Maestro Guru Dev Singh e seguito ritiri e seminari in vari paesi. Dal 2009 insegna Kundalini Yoga in Romagna, estendendo la sua offerta a yoga per bambini, donne in gravidanza e post-parto.

13,00-14,15 - Biodanza con Chiara Garattoni

La biodanza è un'attività di apprendimento corporeo volto a stimolare e sviluppare le potenzialità umane innate che caratterizzano la nostra identità: Vitalità, Sessualità, Creatività, Affettività e Trascendenza. La musica, il movimento, il gruppo facilitano il contatto con l'allegria e il piacere di vivere favorendo lo scioglimento delle tensioni e la gestione dello stress.

Chiara Garattoni

Fin da giovane si appassiona all'arte del movimento, frequenta corsi di yoga pranayama, teatro e biodanza. Chiara si occupa anche di crescita personale e relazione di aiuto attraverso sessioni individuali e di gruppo in life coaching ontologico arricchite da conoscenze acquisite attraverso la formazione in life coaching immaginale.

15.00 - 16.15 – Meditazione e Qi Gong con Massimo Forcellini

Passando dalla capacità di concentrazione, alla consapevolezza e poi alla contemplazione si realizza gradualmente una stabile presenza a se stessi e alla realtà. La meditazione permette di liberare il corpo da ogni tensione ritrovando la fluidità del movimento, l'equilibrio della postura, la respirazione naturale.

Massimo Forcellini

Psicologo e appassionato di arti marziali, il Dottor Massimo Forcellini dal 2019 porta avanti il progetto Scuola di Meditazione. L'arte della presenza consapevole. Il suo approccio si basa sugli insegnamenti delle principali tradizioni evolutive comprese le più recenti conoscenze derivanti dalla scienza psicologica e dalle neuroscienze.