

**"Prendiamo
il sentiero paludoso
per arrivare alle nuvole."**

**Matsuo Basho
(1644 - 1694)**

自然道

SABATO 12 agosto

- 8.00 – 9.15 **Hatha Yoga-Spine Yoga** – a cura di Barbara Farina - Sorgente coop
- 9.00 – 11.00 **Shinrin-Yoku – Bagni di Bosco** - a cura di Maria Luisa Pellizzaro e Manuela Montagner -
Sorgente coop
- 17.00 – 18.00 **Shiatsu Bimbi** – laboratorio pratico per bambini dai 6 ai 15 anni – a cura di Sylvia Dittadi e Barbara Farina - Sorgente coop

DOMENICA 13 agosto

- 8.00 – 9.15 **Hatha Yoga-Spine Yoga** a cura di Barbara Farina - Sorgente coop
- 10.30 - 12.00 **Estetica del vuoto – mostra e presentazione del libro "Calligrafie"** di Yamada Mumon Roshi,
accompagnata da composizioni di Ikebana e Bonsai - a cura di Paolo Scapinello, Claudio Pizzolato e
Mauro Lovadina
- 16.00 – 17.00 **Esperienza del vuoto – pratica di meditazione Zen** a cura di Paolo Scapinello
- 17.30 – 19.00 **Shiatsu Lab** a cura di Sylvia Dittadi e Barbara Farina - Sorgente Shiatsu Do

MARTEDI 15 agosto

- 8.00 - 9.15 **Hatha Yoga-Spine Yoga** a cura di Barbara Farina - Sorgente coop
- 10.30 - 12.00 **Shiatsu Lab** a cura di Barbara Farina - Sorgente Shiatsu Do
- 16.00 - 17.00 **Yoga bimbi** a cura di Antonella Rossi – insegnante Yoga Educativo
- 17.00 - 18.00 **TaiQi adulti** a cura di Fabio Tomè

SABATO 19 agosto

- 8.00 - 9.15 **Hatha Yoga-Spine Yoga** a cura di Barbara Farina - Sorgente coop
- 9.00 - 11.00 **Shinrin-Yoku – Bagni di Bosco** - a cura di Maria Luisa Pellizzaro e Manuela Montagner - Sorgente coop
- 17.30 - 19.00 **Shiatsu Lab** – a cura di Sylvia Dittadi e Barbara Farina - Sorgente Shiatsu Do

DOMENICA 20 agosto

- 8.00-9.15 **Hatha Yoga-Spine Yoga** a cura di Barbara Farina - Sorgente coop
- 10.30-12.00 **Suminagashi - Laboratorio di Pittura** a cura di Tiziana Bet e Anna Casaburi – Sorgente Coop
- 16.00-17.30 **TaiQi bimbi e lezione di Medicina Tradizionale Cinese** a cura di Fabio Tomè
- 18.00-20.00 **Conferenza sul Pranayama** secondo la scienza del Kundalini Yoga, esperienza pratica a cura di Luca Ram Ajeet Singh e Dharam Atma Singh
- 20.00-21.30 **Kundalini Mantras – musica e canti** a cura di Monica Kulpreet Kaur, Ravi Jotpal Kaur e Elena Guru Prakash Kaur