



## PROGRAMMA

Celebrare *Ahimsa*, la non violenza

### **SABATO 3 FEBBRAIO MATTINA**

- 9:00/9:20

#### **AHIMSA, LA NON VIOLENZA**

Lettura e commento dagli Yoga Sutra di Patanjali

Conduce Anna Laforenza **online** da Acquaviva delle Fonti (BA)

Info: 333 1754211

- 9:30/10:45

#### **PRATICA YOGA TRADIZIONE HIMALAYANA**

Conduce Donatella Valente **online e in presenza a Teramo**

presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18

Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 393 9845289

- 11:00/12:30

#### **PRATICA DI HATHA YOGA**

Conduce Andrea Stella **online e in presenza a Matera**

presso YOGA MATHA, Viale Ionio n° 61

Info e prenotazioni in presenza: 0835.408.980 – 329.592.1341

### **SABATO 3 FEBBRAIO POMERIGGIO**

- 16:00/16:45

#### **PRATICA INTEGRAL YOGA BIMB\* 3/5 anni**

- 17:00/18:00

#### **PRATICA INTEGRAL YOGA BIMB\* 6/10 anni**

- 18:30/19:30

#### **PRATICA INTEGRAL YOGA RAGAZZ\* 11/13 anni**

Conduce Alessandra Zancocchia **online e in presenza a Teramo**

presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18

Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 340 2690957

- 17:00/18:15

#### **RILASSAMENTO PROFONDO IN YOGA NIDRA**

Conduce Andrea Stella **online e in presenza a Matera**

presso YOGA MATHA, Viale Ionio n° 61

Info e prenotazioni in presenza: 0835.408.980 – 329.592.1341



## **DOMENICA 4 FEBBRAIO MATTINA**

- 9:00/10:00

### **NADANIDRA, FOCALIZZAZIONE E RILASSAMENTO ATTRAVERSO I SUONI DEL SANSKRITO**

Conduce Tulsì Claudia Lovato **online** da Serranova di Carovigno (BR)  
Info: 347 8196560

- 10:15/11:15

### **PRATICA DI YOGA ACCESSIBILE**

Conduce Alessandra Cocchi **online e in presenza a Teramo**  
presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18  
Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 393 9845289

- 11:30/12:30

### **PRATICA DI IYENGAR YOGA**

Conduce Valentina Guerrieri **online** da Novoli (LE)  
Info: 320 6443870

## **DOMENICA 4 FEBBRAIO POMERIGGIO**

- 16:30/17:45

### **YOGA E BENESSERE DELLA SCHIENA (PRATICA YOGA)**

Conduce Anna Laforenza **online** da Acquaviva delle Fonti (BA)  
Info: 333 1754211

- 18:00/19:30

### **PRATICA DI INTEGRAL YOGA**

Conduce Elena Di Felice **online e in presenza a Teramo**  
presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18  
Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 393 9845289

- 19:30/20:00

### **LETTURA E MEDITAZIONE FINALE PER LA PACE**

Conduce Rossana Di Battista **online e in presenza a Teramo**  
presso YAP INTEGRAL YOGA CENTRE, Vicolo Carlo Marconi 18  
Info e prenotazioni in presenza: 0861 370527 - 393 9845289



## **LINK ZOOM**

### **PRATICHE ADULTI**

<https://us02web.zoom.us/j/4746755036?pwd=VkluNkFHVC9LMFN1VmZsVjAwS3N0UT09>

ID riunione: 474 675 5036 - Codice d'accesso: YANI2004

### **PRATICHE BIMBI**

<https://us06web.zoom.us/j/88646734624?pwd=9NEg8Ev8uNkLgpsq4exAbJwfF31EGl.1>

ID riunione: 886 4673 4624 - Codice d'accesso: YANI2004