

YOGA ^{5ª EDIZIONE} fest

LA GENTILEZZA:
RITROVARE LA VIA DEL CUORE

8 - 9 settembre 2018

LE MONACELLE - MATERA

Lo yoga per tutti: curiosi, principianti ed esperti

45 insegnanti provenienti da tutta Italia

60 incontri di yoga e altre discipline olistiche

— stand per pratiche e trattamenti individuali

PROGRAMMA

info: www.materayogafest.it

CON IL SOSTEGNO DI



MATERA 2019
OPEN FUTURE



COMUNE DI MATERA

SABATO MATTINA

9.15 - 10.30 - Sala A - (pratica yoga) - PIETRO PRIYADEVA L'EREDE
L'ESSERE PRESENTI NELLO SPAZIO DEL CUORE

9.30- 10.45 - Sala C - (lab. esperienziale) - ROSALIA STELLACCI
CONNESSIONE TANTRICA DEI CHAKRA

10.00 - 11.15 - Sala Conferenze - (meditazione) - MICHELE CARNIMEO
GENTILEZZA: MEDITAZIONI FOTOGRAFICHE

10.45 - 12.00 - Sala B - (danzamovimentoterapia)
MARIKA BONGALLINO
RESPIRA, VIVI, DANZA

11.00 - 12.15 - Sala D - (canto meditativo) - ELEONORA VELKA-SAI
LA SCINTILLA DELL'ANIMA
PER UN RIEQUILIBRIO VIBRAZIONALE PROFONDO

12.30 - 14.00 - Sala A - (pratica yoga) - GIOVANNI ASTA
IL GUERRIERO DEVOZIONALE

12.30 - 13.45 - Sala C - (yoga del suono) - ROBERTA RIZZI
LA CAREZZA DEL SUONO: L'ESPERIENZA TATTILE
DELLA VIBRAZIONE NELLO YOGA DEL SUONO

12.30 - 13.45 - Sala D - (pratica yoga) - GIANFRANCO RECCHIA
YOGA DELLA RISATA

9.15 - 10.30 - Sala B - (pratica feldenkrais©)
ANTONELLA VANNONI E FILOMENA CANCELLARO
LA GENTILEZZA NELLO SGUARDO
MENTE E RESPIRO NELLA PRATICA DI ASANA

9.30- 10.45 - Sala D - (Oneness Deeksha) - ANGELA LA FORTEZZA
MEDITAZIONE E ONENESS DEEKSHA

10.45 - 12.00 - Sala A - (mindfulness) - MARIO DI GRAZIA
IL RIENTRO NELL'ESSERE BASATO
SULL'APPROCCIO DEL NON-FARE

11.00 - 12.15 - Sala C - (meditazione e automassaggio)
VALERIA GALANTE
RITROVARE LA VIA DEL CUORE
RISCOPRENDO I NOSTRI SENSI NASCOSTI

11.30 - 12.45 - Sala Conferenze - ANNA TADDONIO
I VORTICI DELLA VITA:
LA VIA DEL GUERRIERO DI PACE ATTRAVERSO I CHAKRA

12.30 - 13.45 - Sala B - (pratica yoga) - CRISTIANA MUNZI
NUTRIRE L'ENERGIA LUMINOSA E GENTILE: IL SATTVA

13.00 - 14.00 - Sala Conferenze - ROSALIA STELLACCI
OLI ESSENZIALI DI GRADO TERAPEUTICO:
RICERCHE E APPLICAZIONI IN CAMPO MEDICO

SABATO POMERIGGIO

15.00 - 16.15 - Sala B - (yoga ratna) - JOLANDA MAGGIORA VERGANO
HASTA MUDRA, LE PAROLE DEL CUORE

15.15 - 16.30 - Sala Conferenze - AMADIO BIANCHI
DOLCEZZA, GENTILEZZA, TOLLERANZA:
FRUTTI DELL'ALBERO DELLO YOGA

16.45 - 18.00 - Sala B - (pratica yoga) - CLEMI TEDESCHI
FAMILY YOGA PER CRESCERE AMICI

16.45 - 18.00 - Sala Conferenze - IACOPO NUTI
L'ALFABETO SANSCRITO
E LE ARMONIE DEGLI ANTICHI SEGNI

17.00 - 18.15 - Sala A - (yoga e ayurveda) - MICHELE RANIERI
YAMA E NYAMA,
I PRIMI PASSI DELLO YOGA VERSO LA GENTILEZZA

18.15 - 19.30 - Sala Conferenze - SONIA BRUNELLO
PSICOLOGIA AYURVEDICA E UNITÀ MENTE-CORPO

18.15 - 20.15 - Sala B - (yoga e buddhismo zen) - ADRIANA ROCCO
IL POTERE DELLA GENTILEZZA AMOREVOLE:
L'ARTE DEL RICOMINCIARE DACCAPPO

18.30 - 19.45 - Sala A - (pratica yoga) - EMANUELA SABBATINI
LA GENTILEZZA... USALA

15.00 - 16.15 - Sala D - (gatkha) - ANDREA PINNA
GATKA E GENTILEZZA

15.15 - 16.45 - Sala A - (pratica yoga) - DANIELE RABOZZI
LA GENTILEZZA NELLA PRATICA

15.30 - 16.45 - Sala C - (shiatsu) - MICHELE GIANNUZZI
KEIZEN SHIATSU: IL RISPETTO E LA GENTILEZZA
VERSO SE STESSI E GLI ALTRI ATTRAVERSO LA PRATICA

16.45 - 18.00 - Sala D - (lab. di consapevolezza) - CARMEN GRANIERI
IL CAMMINO DELLA DEA:
LA CICLICITÀ DEL FEMMININO SACRO

17.15 - 18.30 - Sala C - (pratica yoga) - CARLA NATALONI
INTRODUZIONE ALLO YOGA ORMONALE
PER LO STRESS E GLI ORMONI MASCHILI

18.30 - 19.45 - Sala D - (incontro con l'autrice) - BEATRICE VOLPE
PICCOLO MANUALE DI YOGA PER BAMBINI
(CLEMI TEDESCHI)

18.45- 20.00 - Sala C - (pratica yoga) - CARLO PERRETTI
YOGA SADHANA

19.00 - 20.30 - Terrazzo - (gong therapy meditation)
ANGELO STRIGNANO
TO BE OR NOT TO BE.
GENTILEZZA O DEBOLEZZA: CHI SEI VERAMENTE?

nei box verdi le conferenze

nei box arancioni i laboratori

DOMENICA MATTINA

05.30 - 07.30 - Sassi di Matera - (yoga e buddhismo zen) - ADRIANA ROCCO - **IL SOLE, IL MIO CUORE**

09.15 - 10.30 - Sala A - (workshop esperienziale) - AMADIO BIANCHI
**YANTRA E KUNDALINI,
DAL CAKRA DELLA RADICE AL CAKRA DEL CUORE**

9.15 - 10.30 - Sala D - (gatka) - ANDREA PINNA
IL GATKA: È L'ADI SHAKTI YOGA

9.45 - 11.00 - Sala Conferenze - IACOPO NUTI
**LA VIA DELLA BHAKTI E LA GENTILEZZA:
STORIE DI YOGA E DI AMORE**

10.45 - 12.00 - Sala D - (pratica yoga) - DANIELE RABOZZI
LA PRATICA DEL CUORE, IL CUORE DELLA PRATICA

11.00 - 12.15 - Sala C - (pratica feldenkrais©) -
ANTONELLA VANNONI E FILOMENA CANCELLARO
**CAMBIARE CON GENTILEZZA: VINIYOGA
E METODO FELDENKRAIS, UN INCONTRO NELLA PRATICA**

11.30 - 12.45 - Sala Conferenze - DANILO JESUS DE MARI
**RIEQUILIBRARE LO STRESS
CON LA VIA DELLA GENTILEZZA**

12.30 - 13.45 - Sala C - (pratica yoga) - CARLA NATALONI
**INTRODUZIONE ALLO YOGA ORMONALE
PER LA SALUTE DELLE DONNE**

09.15 - 10.30 - Sala B - (ashtanga vinyasa yoga) - STEFANIA CAITO
LO YOGA DEL RESPIRO PROFONDO E GENTILE

9.30 - 10.45 - Sala C - (pratica yoga) - ADRIANA CRISCI
**SHANTI YOGA:
LIBERARE E TRASFORMARE LE EMOZIONI DISTRUTTIVE**

10.45 - 12.00 - Sala B - (pratica yoga) - GIOIA LUSSANA
**SAHRDAYATVA:
LA SENSIBILITÀ GENTILE DI UN CUORE PARTECIPE**

11.00 - 14.00 - Sala A - (pratica yoga) - GABRIELLA CELLA
**YOGA RATNA NEL CAKRA DEL CUORE:
DALLE ASANA ALLA MEDITAZIONE**

12.30 - 13.45 - Sala B - (pratica yoga) - CLEMI TEDESCHI
LENTEZZA FA RIMA CON GENTILEZZA

12.30 - 13.45 - Sala D - (yoga e teatro)
DANIELA POGGI ED EMANUELA SABBATINI
**GIÙ LA MASCHERA:
LA GENTILEZZA IN OGNI AZIONE E IN OGNI PENSIERO**

13.00 - 14.00 - Sala Conferenze - MICHELE RANIERI
**IL MAESTRO CHE È IN TE È GENTILE
E ALZA IL TUO POTERE**

DOMENICA POMERIGGIO

15.00 - 16.15 - Sala A - (suonoterapia) - ANNA TADDONIO
I COLORI DELLA VOCE

15.30 - 16.45 - Sala B - (lab. esperienziale) - ROSALIA STELLACCI
IL TOCCO ENERGETICO DEL CUORE NELLE MANI

15.30 - 16.45 - Sala D - (automassaggio) - FILIPPO FABBRI
RIFLESSOLOGIA THAI: LA GENTILEZZA PARTE DA TE

16.45 - 18.00 - Sala Conferenze - CARLA FIORI
**BAMBINI COME FIORI
FLORITERAPIA, SPAGYRIA E COUNSELING:
UN NUOVO APPROCCIO ALLA CURA DEI PIÙ PICCOLI**

17.00 - 19.00 - Terrazzo - (danza del mandala) - ENZO TERZANO
DANZA DEL VAJRA

17.15 - 18.30 - Sala C - (yoga e massaggio) - ANGELO CATANZARO
LA DANZA SACRA DEL THAI YOGA MASSAGE

18.30 - 19.45 - Sala A - (kundalini yoga)
NIRANKAR SINGH (A. Strignano)
PROIETTARE AMORE VERSO SE STESSI

18.45 - 20.00 - Sala C - (qi gong) - VALERIA GALANTE
QI GONG DEI MERIDIANI

15.15 - 16.30 - Sala Conferenze - GIANLUCA LOMBARDI
IRIDOLOGIA DELLE EMOZIONI: UNA VIA PER IL CUORE

15.30 - 16.45 - Sala C - (kototama) - MICHELE GIANNUZZI
**KOTOTAMA E OVERTONE CHANTING: IL POTERE DELLA
VIBRAZIONE DELLA VOCE PER IL RIEQUILIBRIO ENERGETICO**

16.30 - 18.00 - Sala A - (pratica yoga) - GIOVANNI ASTA
**ARJUNA E IL CUORE DELLO YOGA:
L'ARCIERE E IL SUO ARCO**

17.00 - 18.15 - Sala B - (pratica yoga) - CRISTIANA MUNZI
**SENTIRE E APRIRE IL CUORE
NELLA SEQUENZA DEL VOLO**

18.15 - 19.30 - Sala Conferenze - GIOVANNI BUONSANTI
ALIMENTAZIONE E BENESSERE INTESTINALE

17.15 - 18.30 - Sala D - (pratica yoga)
KARAMLEEN KAUR (M. Fatiguso)
NADA YOGA: IL SENTIERO DEL SUONO ATTRAVERSO IL CUORE

18.30 - 19.45 - Sala B - (pratica yoga) - MARIO DI GRAZIA
IL GESTO GENTILE NELL'APERTURA DEL CUORE

18.45 - 20.00 - Sala D - (cristalloterapia) - GIOVANNI ROSATO
**I CRISTALLI,
UN PONTE TRA IL CUORE E L'AMORE UNIVERSALE**

nei box verdi le conferenze

nei box arancioni i laboratori

Sabato e Domenica, 9.00 - 19.30 - Terrazzo - (canto meditativo)
ELEONORA VELKA-SAI
SPAZIO SONORO

Sabato e Domenica, 9.00 - 19.30 - Giardino (pratica yoga)
CRISTIAN BEVILACQUA
FLYING YOGA DANCE

RACCOMANDAZIONE:

Si richiede di giungere puntuali all'inizio dei laboratori. Per il rispetto dovuto ai Maestri e ai partecipanti **NON** sarà consentito in alcun modo l'ingresso nelle sale a pratiche già iniziate. Si consiglia di prenotare in anticipo, i non prenotati potranno accedere ai laboratori fino a esaurimento posti.

COME ARRIVARE:

Giunti a Matera, da qualunque punto del centro, raggiungere Piazza del Sedile e salire in Piazza Duomo. Ponendosi di fronte al portale d'ingresso della Cattedrale, con alle spalle l'affaccio sul Sasso Barisano, imboccare sulla sinistra Via del Riscatto e dopo pochi metri sulla destra vi è l'ingresso a "Le Monacelle", sede dello Yoga

INFORMAZIONI UTILI:

PRANZO:

Durante le pause saranno attivi i servizi bar e catering con cibi vegetariani. La prenotazione dei pranzi potrà essere effettuata la mattina direttamente presso "Le Monacelle".

ABBIGLIAMENTO:

Comodo e con calzoncini. La maggior parte delle pratiche si effettuerà senza scarpe.

Per i laboratori è necessario dotarsi di tappetino yoga.

Per chi ne fosse sprovvisto sarà possibile acquistarlo presso i nostri stand.

CONTRIBUTO D'INGRESSO: Una giornata: 25 € - Tutto lo Yoga Fest: 40 €

Laboratorio di Gabriella Cella: 15€ aggiuntivi rispetto al contributo di ingresso

ORGANIZZAZIONE:

YOGA MATHA asd - Viale Jonio, 61 - Matera - tel. 0835.333.978

email: yogafest@yogamatha.it

url: www.yogamatha.it

fb: www.facebook.com/yogamatha

SI RINGRAZIA



Ringraziamo tutti i maestri, le associazioni, lo staff, gli sponsor e i volontari per il loro contributo.
TUTTI INSIEME abbiamo reso possibile la realizzazione della quinta edizione dello Yoga Fest