

YOGA festival

Sabato 10 Marzo:

14.00: Meditasana

Tecniche Yoga per realizzare l'unità

A cura di Andrea Corsini Maestro F.I.Y.

15.30: Movimento nel respiro - laboratorio pratico

A cura di Laura Della Riva

Sala 2: Yoga per bambini

A cura di Roberta Correale

17.30: Yoga scuola di benessere e pace
interiore - Conferenza a cura di Paolo Iannucelli

19.30: Cena vegetariana Indiana

21.00: Sam Vadadvam - Concerto - retro brochure

Domenica 11 Marzo:

9.30: Praticamente Astanga Yoga

Laboratorio teorico-pratico

A cura di Cristina Selva e Paolo Defilippi

11.00: Yoga Nidra

Laboratorio teorico-pratico

A cura di Andrea Corsini Maestro F.I.Y.

13.00: Pranzo insieme - con le specialità di ciascuno vegetariane e analcoliche

15.00: Yoga in coppia e le Mudra

Laboratorio pratico

A cura di Nicola Maucci

16.30: Il viaggio interiore

Immagini e racconti di un intronata in India

A cura di Paolo Quintini

Laboratori

-Richiesta pre-iscrizione

- Creiamo con fantasia - per adulti e bambini

Domenica 19 Febbraio: "Gli Angeli di Polly"

Domenica 25 Marzo: "Ho fatto l'ovo"

Domenica 6 Maggio: "Auguri mamma"

Dalle ore 14.30 alle ore 18.00 - A cura di Paola Lucchetta

- Massaggio per bambini - teorico - pratico

Per rinforzare il sistema immunitario

Sabato 3 Marzo dalle ore 16.00 alle ore 18.00

A cura di Silvana Speranza

- Panificazione Biodinamica - teorico - pratico

Impariamo a fare il pane come una volta

Domenica 1 Aprile dalle ore 14.00 alle ore 18.00

A cura di Paolo Defilippi

Corsi Annuali *teorico - pratici*

- Yoga -

L'antica disciplina per il benessere psicofisico
presentata in modo semplice ed accessibile a tutti

Il Martedì alle ore 18.30 e il Giovedì ore 19.30

A cura di Paolo Defilippi e Nicola Maucci

- Tai Chi -

Come diventare unione vivente tra terra e cielo
attraverso una pratica millenaria fondata
sul lavoro interiore alla ricerca
della tranquillità e della pace
Corso base per principianti

Tutti i Mercoledì dalle ore 19.00 alle ore 20.30

A cura di Cristina Pirinoli

- QiKung -

Il corpo come un'opera d'arte

Dall'antica saggezza cinese e dalla pratica del QIKUNG
l'innata eleganza dei movimenti e i benefici per la salute

L'incontro è tutti i Venerdì alle ore 18.30

A cura di Carla Zago

Spettacoli *Ingresso libero*

IL PESCE CON LE ALI Sull'uomo e la sua avventura

Luciana Ligios: voce

Vito Suriano: chitarra - voce

Angelo De Mattia: voce recitante

Sabato 25 Febbraio ore 21.00

SAM VADVAM

Mantra e preghiere nelle diverse tradizioni religiose

Silvia Drago - voce

Flaviano Vighi - sax, flauto

Fabrizio Cirelli - percussioni

Christian Valentini - chitarra, voce

Mario Serico - basso

Luca Colombo - violoncello

Sabato 10 Marzo ore 21.00



- Cascina Sant'Emilio -

Case Sparse S.Biagio 4

13900 - Biella

Tel. 015 0992088 - Cell. 380 3234973

Email : biella.santemilio@iricostruttori.com

Come raggiungerci :

si percorre via dei Tigli fino al cimitero,
si gira a destra in via F. Piacenza fino alla rotonda
si prende la seconda uscita in via Blotto Baldo,
la prima stradina sulla destra è Case Sparse
S. Biagio. Prendere la prima strada sterrata
sulla sinistra e...siete arrivati!

Ricostruire (BS) - Associazione No n Profit- C.F.97581240013
www.iricostruttori.com

IRICOSTRUTTORI
Cascina Sant'Emilio Biella



Primavera
2 0 1 2