

# DOCENTINYOGA



Yoga-teatro

## PROGRAMMA 17/18/19 ottobre 2014

[www.canalescuola.it/yoga](http://www.canalescuola.it/yoga)

### VENERDI

ARRIVO: dalle 17.30 alle 18.30 ritrovo nella Piazza di Bresimo

Ore 19.30 CENA

Ore 20.30: Presentazione seminario

Ore 21.00: ABC dello Yoga in sintesi: coreografia iniziale/ *La rondine dell'anima*/ Workshop: meditazione con i mandala: pittura con acquerello

### SABATO

Ore 7.00 Meditazione su canto tibetano,

Ore 7.30 Classe Yoga: Saluto al sole, le 12 asana Sivananda, Rilassamento

Ore 8.30 COLAZIONE

Ore 9.00 Le favole con le asana: Matsyendra/ le 12 asana Sivananda/ i mudra/ Signor Om Signor Asana/ Asana Fantasy/elementi curricolari

Ore 11.00 2 Workshop in contemporanea a rotazione: "Pittura su Mandala" con acqua pennelli e pigmenti in polvere colorati, attività meditativa secondo tradizione indiana e "Mandala di sabbia" riempimento di mandala con sabbie colorate, attività di meditazione nella tradizione tibetana

Ore 13.00 PRANZO

Ore 14.30 Meditazione su canto tibetano

Ore 15.00 Workshop Yoga-teatro

1. *Dall'espressione statica del corpo alla camminata espressiva*

2. *Giochi di ruolo con le asana laboratorio in piccoli gruppi*

Ore 17.00 Escursione con guida ambientale

Ore 19.30 CENA

Ore 20.30 Meditazione con i mudra

AL RIENTRO: Spazio riservato al proseguimento autonomo dei lavori in Workshop: Pittura su Mandala e Mandala di sabbia

### DOMENICA

Ore 7.00 Meditazione su canto tibetano,

Ore 7.30 Classe Yoga: Saluto al sole, le 12 asana Sivananda, Rilassamento

Ore 8.30 COLAZIONE

Ore 9.00 Workshop Yoga-teatro *Le favole in scena*

Ore 12.30 PRANZO

Ore 14.00 Performance teatrale dei gruppi sui Workshop di Yoga-teatro: *Giochi di ruolo* e *Le favole in scena*

Ore 15.00 Cerimonia della dispersione della sabbia nelle acque della sorgente vicino al castello

Ore 15.30 Chiusura del corso e consegna attestati