## Sabato 20

Ore **10,15—Acropolis** Presentazione
Ore **11,00—Acropolis** Pratica insieme
•**respirAction** (movimenti e respiro);
•**namaskara yoga** (lo yoga delle salutazioni)
Ore **10,30— Centro Studi Yoga**
accoglienza e prenotazioni per massaggi individuali e
Consulenze tecniche olistiche
Ore **11,30—Acropolis** pratica insieme
•**Ginnastica dolce** con **Matteo Bellantuono**
Ore **12,00— Acropolis** pratica insieme
•**Devanatya** (la danza dei deva)
•**Asana** (posture yoga)"**Armonia**"
Ore **11,15—Centro studi Yoga** pratica insieme
•**Yayoga asana**
Ore 12.15 — **Asana**

Ore **15,30—Centro Studi Yoga tratttamenti rilassanti**
Ore **16,30—Acropolis** pratica insieme
•**Vira krama**(il sentiero del guerriero yoga)
Ore **16,30—Centro Studi Yoga** pratica insieme
•Consapevolezza corporea e rilassamento
Ore **17,30—Acropolis** pratica insieme
•Gymbar e Body mind con **Staff Acropolis**
Ore **17,30—Centro Studi Yoga** pratica insieme
•**Asana "la via dell'equilibrio"**
Ore **19,00—Acropolis workshop**
•**Kalari payattu (antica arte marziale dell'India del sud)**
Ore **18.30— Centro Studi Yoga**
•**Dhyana yoga**(Tecniche di meditazione) e **Pranayama**
**Ore 20,30— Acropolis**
proiezione del film "Katakali un sentiero di vita "

## Domenica 21

Ore **10,15—Acropolis** Pratica insieme
•**Kalaripayattu** (antica arte marziale dell'India del sud)
Ore **10,30— Centro Studi Yoga** Pratica insieme
•**Katakali** (stage di danza)
Ore **11,00—Acropolis** Pratica insieme
•**Pilates** con **Cristina Longobardi**
Ore **12,00—Centro Studi yoga**
**Lo yoga e la mente: i Vasana e i Samskara**
Ore **12,00— Acropolis** pratica insieme
•**Passo Sarmoung** (il passo orientale)
Ore **12,45—Centro studi Yoga** pratica insieme
•**mantra yoga** (il canto del cuore) e meditazione

Ore **15,30—Centro Studi Yoga tratttamenti rilassanti**
Ore **16,30—Acropolis** pratica insieme
•**Yoga a coppie**
Ore **16,30—Centro Studi Yoga** pratica insieme
•Yoga nidra (consapevolezza corporea)
Ore **17,30—Acropolis** pratica insieme
•Gymbar e Body mind con **Staff Acropolis**
•**Ore 18,30—Centro Studi Yoga** pratica insieme
•**Pranayama e mantra** (il respiro consapevole)
**Ore 18,30—Acropolis**
•**Estemporanea tecniche yoga**(danze, Passi, saluti)
Ore **19.30—Acropolis**
•**Spettacolo di Katakali**
Ore 20,30— Acropolis chiusura incontro



ACROPOLIS FITNESS CENTER

Centro Studi Yoga — per lo sviluppo armonico dell'uomo

Yantra® Activity Yoga School

# Yoghentus

## E' primavera...
## Risveglia l'energia in te!

# Programma

**10° anniversario Centro Studi Yoga**
Via Settimio Mobilio 87- Salerno - 3396613702

GraficheCapozzoli
Salzano
Service Mercedes-Benz
SALERNO
Zona Ind.le - Via A. De Luca - Tel. 089 7724016
DIMEGLIO Maxistore
Via Wenner, 45 -Salerno
JAT jollyanimationtravel
VIAGGI E VACANZE
Tel. 089 79 08 17
www.jollyanimationtravel.it