

Intensivo Master Yoga della Longevità			
Sabato 5 giugno Domenica 6 giugno	10.00-13.00	Uno Yoga accessibile: cosa, perchè, come?	Alessandra Cocchi
	14.00-17.00	Invecchiamento e Yoga: il ruolo dell'insegnante	Alessandra Cocchi
	10.00-13.00	Principi e metodologie per uno Yoga Accessibile - Laboratorio esperienziale	Alessandra Cocchi
	14.00-16.00	Lezione guidata di Yoga Accessibile integrata	Alessandra Cocchi
	16.00-18.30	Meditazione e filosofia Yoga a supporto di uno Yoga Accessibile	Alessandra Cocchi
Giovedì 10 giugno	09.00-12.00	Modelli di Pranayama: alla ricerca della respirazione perfetta. Respirazione completa ed equilibrata e le pratiche maggiormente accessibili e idonee a svilupparla. Pranayama: realizzare la musicalità del respiro	Maurizio Morelli
	12.00-13.00	Il silenzio della mente e l'importanza dell'intenzione o direzione del pensiero. Mudra, Mantra, visualizzazioni e meditazioni	Maurizio Morelli
	14.00-16.00	Il silenzio della mente e l'importanza dell'intenzione o direzione del pensiero. Mudra, Mantra, visualizzazioni e meditazioni	Maurizio Morelli
	16.00-18.00	Il rapporto con la gravità, pratiche focalizzate a sviluppare amicizia con la forza di attrazione del pianeta	Maurizio Morelli
	17.00-18.00	Consapevolezza addominale (Bandha e Mudra relativi), focus pratico di Uddiyana - Approfondimento sulla funzione purificante di Apana Vayu	Maurizio Morelli
Venerdì 11 giugno	10.00-12.00	Consapevolezza addominale (Bandha e Mudra relativi), focus pratico di Uddiyana - Approfondimento sulla funzione purificante di Apana Vayu	Maurizio Morelli
	12.00-13.00	Ha-Tha yoga con il metodo Spine Yoga	Mario Longhin
	14.00-15.00	Ha-Tha Yoga per armonizzare Annamaya kosha	Mario Longhin
	15.00-18.00	Laboratorio di cucina Macromediterranea	Simonetta Barcella
Sabato 12 giugno	10.00-12.00	Ha-Tha yoga con il metodo Spine Yoga con il core rilassato Raja yoga - armonizzare Vijnamaya kosha e Anandamaya kosha	Mario Longhin
	12.00-13.00	Pratica di pranayama per armonizzare	Mario Longhin
	14.00-18.00	Ha-Tha yoga	Mario Longhin
Domenica 13 giugno	10.00-13.00	Ha-Tha yoga armonizza Pranamaya Kosha	Mario Longhin

	14.00 – 17.00	Ha-Tha yoga armonizza Pranamaya Kosha	Mario Longhin
	17.00-18.00	Incontro con Lucia Vigiani	