



YOGA SATYANANDA E TRADIZIONE INDIANA

13 Agosto 2025

Giornata di studio esperienziale sulla
disciplina psico-fisica e mentale dello yoga



Programma

- 9.30 – Accoglienza e saluti
- 10.00 – La filosofia dello yoga
- 11.00 – Lezione di Yoga Satyananda
- 12.30 – Pausa pranzo
- 14.00 – Yoga nidra
- 15.00 – Chakra, mudra e bandha
- 16.30 – Surya Namaskara
- 17.30 – Pranayama, mantra e kirtan
- 18.30 – Conclusione e saluti

Dove: sala polisportiva Via Eck, Gallio (VI)

Relatori: Francesco Rigoni, docente ed insegnante Satyananda
Monica Quadrio, psicologa ed insegnante Satyananda

Prenotazione obbligatoria c/o Ufficio Turistico 0424-447919

Posti limitati

Entrata a donazione (progetto Scuola Primaria in Ladakh-India)

Informazioni sulla giornata al 347-4352313