



# SAVOOM

BALUARDO DI SANTA CATERINA - CELLETTA 10

## VENERDÌ 7 OTTOBRE

ORE 17.00 : "LEZIONE DINAMICA DI YOGA DELLA RISATA" CON MARTINA ASTENGO LY LEADER

ORE 18.30 : "MEDITAZIONE GUIDATA" CON UMBERTO ASSANDRI, MAESTRO DI YOGA E CULTURA VEDICA, ASS. NAMASKAR

## SABATO 8 OTTOBRE

ORE 11.00 : "LEZIONE DINAMICA DI YOGA DELLA RISATA" CON LY LEADER

ORE 15.00 : "SESSIONE DI GRUPPO DI YOGA" CON UMBERTO ASSANDRI, MAESTRO DI YOGA E CULTURA VEDICA, ASS. NAMASKAR

ORE 16.00 : "ASCOLTIAMO LE NOSTRE RADICI - UN MOMENTO PER TUTTI DI ASCOLTO PROFONDO IN CUI LA PRATICA YOGA, ATTRAVERSO RESPIRO E MOVIMENTO, SI UNISCE ALLE VIBRAZIONI CREATE DALLA MUSICA DEL GRUPPO IL CORPO SONORO." A CURA DELL'ASS. RADICI DI GEA - CELLETTA 10

ORE 18.30 : "MEDITAZIONE GUIDATA" CON UMBERTO ASSANDRI, MAESTRO DI YOGA E CULTURA VEDICA, ASS. NAMASKAR

## DOMENICA 9 OTTOBRE

ORE 11.00 : "LEZIONE DINAMICA DI YOGA DELLA RISATA" CON MARTINA ASTENGO LY LEADER

ORE 15.00 : "SESSIONE DI GRUPPO DI YOGA" CON UMBERTO ASSANDRI, MAESTRO DI YOGA E CULTURA VEDICA, ASS. NAMASKAR

ORE 16.00 : "LA DIFESA PERSONALE. FOCUS SULL'AUTODIFESA FEMMINILE E SULL'ANTIBULLISMO PER BAMBINI" WORKSHOP DI WING TSUN KUNG FU DELLA SCUOLA SHUMPUKAN

ORE 18.30 : "MEDITAZIONE GUIDATA" CON UMBERTO ASSANDRI, MAESTRO DI YOGA E CULTURA VEDICA, ASS. NAMASKAR

TUTTE LE ATTIVITÀ SONO AD ACCESSO LIBERO MA VI PREGHIAMO DI PRESENTARVI MUNITI DI UN MATERASSINO