

Yoga al Castello di Rivoli

Giornata Internazionale dello Yoga
solstizio di estate
21 giugno 2017



Convinta da tempo che il Museo debba essere vissuto dalla popolazione e debba essere il serbatoio esperienziale e il tramite tra arte e individualità, tra cultura e sensibilità, Spazio Kailash di Federica Gazzano propone di celebrare la

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA E IL SOLSTIZIO DI ESTATE 2017

negli spazi esterni della Manica Lunga del Museo di Arte Contemporanea di Rivoli, memore del successo dell'iniziativa analoga nel 2016 e della felice collaborazione con il Dipartimento dell'Educazione del Museo di Arte Contemporanea.

Tutta la popolazione è invitata a questo evento gratuito

Quest'anno potrete provare diversi stili di yoga anche con i vostri bambini!!!

Anusara Inspired Yoga
Odaka Yoga

BalyaYoga per bambini
AcroYoga

RajaYoga

GIORNATA YOGA E MEDITAZIONE INTERAMENTE GRATUITA

SE VORRETE POTRETE LASCIARE UN'OFFERTA LIBERA

Il denaro raccolto verrà inviato alla famiglia di Anandhan, famiglia poverissima di Chidambaram che Spazio Kailash sostiene da trent'anni: <https://www.federicagazzano.it/progetti-umanitari/1770/>

e al centro Christina Noble Foundation che ha sede in Vietnam e che sostiene i bambini di strada e bambine prostitute da trent'anni: www.cncf.org

Il programma:

10.00 – 11.00 **Yoga gestanti** - insegna Federica Gazzano

10.30 – 11.30 **Odaka yoga** adulti/terza età – insegna Roberto Emanuel

11.15 – 11.45 **Raja Yoga** - Meditazione a cura di Federica Gazzano

11.30 – 12.30 **BalyaYoga** per bambini 6 -10 anni - insegna Michela di Lorenzo

11.45 – 12.15 Odaka yoga - meditazione a cura di Roberto Emanuel

12.30 – 13.30 **Anusara Yoga** - insegna Federica Gazzano

13.00 – 14.00 Odaka Yoga - insegna Roberto Emanuel

14.00 – 15.00 Meditazione per bambini - a cura di Michela di Lorenzo

15.30 – 16.30 BalyaYoga per bambini 6 -10 anni - insegna Michela di Lorenzo

15.00 – 16.00 **Yoga per adulti** - insegna Federica Gazzano

15.30 – 16.30 Odaka Yoga adulti - insegna Roberto Emanuel

16.45 – 17.45 **Acro Yoga Family (genitori e figli)** - insegna Silvia Gallino

17.00 - 18.00 AnusaraYoga adulti – insegna Federica Gazzano

17.30 – 18.30 Odaka Yoga adulti – insegna Roberto Emanuel

18.00 (dura 8 minuti) **Performance di Acro Yoga Team** a cura di Silvia Gallino

18.45 – 20.00 **Acro Yoga Adulti** – insegna Silvia Gallino

20.15 (dura 8 minuti) **Performance di Acro yoga Team** a cura di Silvia Gallino

**20.30 Meditazione e cerimonia notturna per la Pace e la Luce
sul piazzale del Castello lato vista su Torino.**

*Se partecipate alla giornata portate materassino yoga e coperta per la sera...
c'è spesso vento sul piazzale!*

Gli insegnanti

Federica Gazzano

Da quarant'anni pratica yoga e meditazione e insegna da 17 anni. Counselor e insegnante di Traditional Thai Massage. Ha organizzato diversi eventi al Museo di Arte Contemporanea di Rivoli. Per farsi un'idea:

www.federicagazzano.it

Anusara yoga è uno stile dinamico figlio di Iyengar yoga che coniuga la dolcezza del cuore e il fluire del con la potenza muscolare, il radicamento e la stabilità.

Roberto Emanuel

Da trent'anni pratica discipline orientali, quali karate, shiatsu e yoga. È l'insegnante di riferimento a Torino per Odaka Yoga, lo stile che ama e che insegna giornalmente. www.bestyogashiatsu.com

Odaka yoga è uno stile che fonde tre filosofie antichissime: Lo Zen, le arti marziali e, naturalmente, lo Yoga. La pratica diviene una danza, un vero e proprio fluire senza interruzioni che alterna posture eseguite lentamente a sequenze più ritmiche e dinamiche, al fine di accrescere presenza nell'azione unita al piacere della distensione e del rilassamento.

Michela di Lorenzo

Insegnante di scuola primaria, pratica yoga dal 1995. Curiosa e in cerca dell'insolito si sente sempre pronta ad accogliere esperienze belle e positive che la vita le può offrire.

Si forma presso l'associazione Marcovaldo, conseguendo il diploma del metodo **Balyayoga – yoga per bambini**. Luminosi come il sole, delicati come un fiore, maestosi come un albero, i bambini impareranno a stare meglio fisicamente e apprezzeranno il piacere di stare insieme agli altri in un modo nuovo.

Silvia Gallino

Pratica Yoga dal 2006 e da tre anni insegna Yoga e Acroyoga. È insegnante di Yoga Integrale (RYT 500), specializzata nell'approccio Anukalana Yoga.

Acroyoga è una disciplina affascinante che nasce dall'incontro tra lo Yoga, il Thai Massage e l'Acrobatica. Queste tre discipline, combinate tra loro, danno vita ad una serie di esercizi di coppia, transizioni acrobatiche e massaggio "in volo". Si pratica a gruppi di tre in totale sicurezza. Interessante il contatto con gli altri e la coesione di gruppo. fuori dallo spazio individuale del tappetino.

Il Museo di Arte Contemporanea sarà aperto per le visite dalle ore 10.00 alle ore 18.00

La Caffetteria del Museo sarà aperta anche per pranzo.

Per informazioni e adesioni
Federica Gazzano 349.060.9912

info@federicagazzano.it

www.federicagazzano.it