



UN PROGETTO DI INCONTRADONNA CON LA COLLABORAZIONE DI EUR SP.A. E CROCE ROSSA ITALIANA

17 E 18 GIUGNO 2011 LAGHETTO DELL'EUR

Nell'area *YOGA E BENESSERE* si terranno le Free Class
di *YOGA E PREVENZIONE* e *YOGA DELLA RISATA*

Nell'area per *BAMBINI* e *ADULTI* si terranno
I PERCORSI OLFATTIVI abbinati alla pratica
di *YOGA PER BAMBINI*.

PROGRAMMA

VENERDI 17 GIUGNO 2011

- 15:00 Yoga della Risata. Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente riderà con lui, *conduce Ann Marie Kjellander*.
- 15:30 Yoga e prevenzione. Pratica di rilassamento di 30m., *conduce Valeria Ramo*.
- 16:00 Percorso Olfattivo Adulti "L'essenza del Benessere". Un'esperienza guidata nel mondo degli odori per dialogare con le emozioni, scoprire alcuni dei molteplici aspetti del profumo e la sua importanza nel nostro vissuto, *conduce Maria Grazia Iannone*.
- 17:00 Yoga e Prevenzione. Pratica di Yoga all'aria aperta per ritrovare il piacere di camminare scalzi, il contatto con la natura e il piacere di respirare, *conduce Valeria Ramo*.
- 17:00 Yoga Bimbi. Entra nel mondo dello Yoga attraverso favole incantate, per bambini dai 6 anni, *conduce A.I.Y.B. Associazione Italiana Yoga per Bambini*.
- 17:40 Yoga della Risata. Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente riderà con lui, *conduce Ann Marie Kjellander*.
- 18:00 Percorso Olfattivo. Aroma Bambini "In punta di naso", un viaggio nella magia degli odori attraverso racconti olfattivi, *conduce Maria Grazia Iannone*.
- 18:30 Yoga e Prevenzione. Pratica Yoga del respiro e recupero funzionale della spalle e del braccio, nervo sciatico e tensione lombare, *conduce Valeria Ramo*.
- 19:00 Yoga Bimbi. Entra nel mondo dello Yoga attraverso favole incantate, per bambini dai 6 anni, *conduce A.I.Y.B. Associazione Italiana Yoga per bambini*.

SABATO 18 GIUGNO 2011

- 9.30 Yoga Mente e Corpo. Breve meditazione guidata, un nuovo giorno sta arrivando, come accoglierlo e viverlo, *conduce Valeria Ramo*.
- 10:00 Yoga della Risata. Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente riderà con lui, *conduce Ann Marie Kjellander*.

- 10:00 Percorso Olfattivo Adulti. " Nell'olfatto" ,cogliere con il naso l'essenza e la bellezza delle emozioni olfattive, *conduce Maria Grazia Iannone*.
- 11:00 Yoga Bimbi .Entra nel mondo dello Yoga attraverso favole incantate, per bambini dai 6 anni. *conduce A.I.Y.B. - Associazione Italiana Yoga per Bambini*
- 11:30 Yoga e Prevenzione. Pratica Yoga, consapevolezza, energia e equilibrio mente e corpo, *conduce Valeria Ramo*.
- 12:00 Percorso Olfattivo. Aroma Bambini e Adulti "In punta di naso" Un viaggio nella magia degli odori attraverso racconti olfattivi, *conduce Maria Grazia Iannone*.
- 14:30 Yoga della Risata. Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente riderà con lui, *conduce Ann Marie Kjellander*.
- 16:00 Yoga Bimbi. Entra nel mondo dello Yoga attraverso favole incantate, per bambini dai 6 anni., *conduce A.I.Y.B. - Associazione Italiana Yoga per Bambini*
- 16:30 Yoga della Risata. Porta il tuo corpo a ridere e la tua mente riderà con lui, *conduce Ann Marie Kjellander*.
- 16:45 Percorso Olfattivo. Adulti "L'essenza del Benessere". Un'esperienza guidata nel mondo degli odori per dialogare con le emozioni, scoprire alcuni dei molteplici aspetti del profumo, *conduce Maria Grazia Iannone*.
- 17:30 Yoga e Prevenzione. Pratica Yoga del respiro e recupero funzionale della spalle e del braccio, nervo sciatico e tensione lombare, *conduce Valeria Ramo*.
- 17:45 Percorso Olfattivo. Aroma Bambini e Adulti "In punta di naso" . Un viaggio nella magia degli odori attraverso racconti olfattivi, *conduce Maria Grazia Iannone*.
- 18:30 Yoga Bimbi. L'incontro con gli adulti, tra genitori e figli. Entra nel mondo dello Yoga attraverso favole incantate, per bambini dai 6 anni. *Conduce A.I.Y.B. - Associazione Italiana Yoga per Bambini*
- 18:30 Yoga Mente e Corpo. il giorno sta finendo, come accogliere le sensazioni della giornata, *conduce Valeria Ramo*.

Valeria Ramo

responsabile organizzativo dell'Area Yoga e Benessere.

Docente di Equilibrio Funzionale e Psicofisico con la pratica Pilates e Yoga, Insegnante A.I.Y.B.

Conduce le Free class di *Yoga e Prevenzione*.

Per informazioni: tel. 347.09.80.510 v.ramo72@gmail.com

La pratica di "*Yoga della Risata*" sarà tenuta dalla *Ann Marie Kjellander*.

Yoga della Risata è un straordinario esercizio psico-fisico creato dal medico indiano Madan Kataria per chi vuole migliorare le relazioni interpersonali. Sviluppa il pensiero positivo e il buonumore.

Maria Grazia Iannone

di Arte e Profumi terrà i *percorsi olfattivi*
Profumeria Iannone: via Mantegna, 06.51.38.587 -
arteprofumi@libero.it, Roma

La pratica di *Yoga per Bambini* sarà tenuta dalla *Dott.ssa Lorena Pajalunga*, Presidente A.I.Y.B.

Associazione Italiana Yoga per Bambini e dalla *Dott.ssa Elena Casiraghi*, Psicoterapia Biotranspersonale e insegnante A.I.Y.B.

Su www.aiyb.it tutte le informazioni su Master Annuale di Formazione e Specializzazione "GiocaYoga" per l'insegnamento dello Yoga ai bambini e sul Corso di Formazione Triennale con indirizzo pedagogico "Shantiniketan"

STAFF SPECIALIZZATO NEL SETTORE DELLA RIABILITAZIONE PSICOFISICA

Angela Leonetti, dall'Accademia Nazionale di Danza, Pilates FBI,

Dott.ssa Eleonora Preziotti, de Lo Studio Pilates Torino 51

Federica Silvestrini, Certified Practitioner of Polestar Pilates-Education USA

Assistente Yoga e Terapia Grazia Petraccone

Assistente Percorsi Olfattivi Monica Martinez.