



15-16-17 Settembre 2023

San Lorenzo Della Rabatta – Umbria

PROGRAMMA

Venerdì 15 settembre

- Ore 13.00 Arrivo e sistemazione
- Ore 16.30-17.30 **🌸 L'attenzione al piede per il benessere del corpo.** Esercizi e asana per mobilizzare tutte le piccole articolazioni del piede e della caviglia. Cenni di riflessologia plantare e automassaggio del piede. **RITA BABINI**
- Ore 17.45-18.45 **🌸 Asana per stimolare il fegato e disintossicare il corpo.** **RITA VALBONESI**
- Dalle ore 19.45 Cena
- Ore 20.45 **Canti & Mantra.** **CARLA RIZZU**

Sabato 16 settembre

- Ore 07.30 Colazione
- Ore 08.30-09.30 **🌸 Meditazione Vipassana seduti.** **CARLA RIZZU**
- Ore 10.00-11.30 **Walking and yoga in the morning.** Camminata veloce intervallata da 1 minuto di corsa leggera in un breve percorso. Mobilizzazione generale e scarico circolatorio/linfatico degli arti inferiori. **RITA BABINI**
- Ore 12.15-13.15 **🌸 Posizioni yoga e pranayama per mantenere in equilibrio il sistema ormonale.** **RITA VALBONESI**
- Dalle ore 13.30 Pranzo
- Ore 15.30-17.00 **🌸 Yoga a coppie.** Partner yoga per la schiena. Correggi e intensifica gli asana con l'aiuto di un compagno, migliorerai la capacità di attenzione e la sensibilità propriocettiva. **RITA BABINI & CARLA RIZZU**
- Ore 17.15-18.15 **Feldenkrais & Yoga.** Discipline volte all'ascolto e quindi alla consapevolezza motoria, mantenendo costante l'attenzione alla respirazione. Uno stesso obiettivo raggiunto con modalità diverse. **RITA BABINI & VIVIANA FABOZZI**
- Dalle ore 19.30 Cena
- Ore 20.30 **🌸 FaceYoga. Esercizi utili per migliorare la postura e azioni, come masticare, respirare e deglutire.** Si imparerà a prevenire, modificare ed attenuare le rughe d'espressione, migliorando la mimica facciale. **LUCIA COLAIACOVO**

Domenica 17 settembre

- Ore 08.00-08.30 **🌸 FaceYoga. La ginnastica del viso è un lifting naturale, basata su esercizi specifici per il viso.** Lavorando sui vari distretti muscolari si andrà a migliorare la circolazione sanguigna linfatica. I muscoli saranno più tonici ed elastici, si migliorerà così l'aderenza tra il muscolo e la cute e la pelle risulterà più idratata e luminosa. **LUCIA COLAIACOVO**
- Ore 08.30-09.30 Colazione
- Ore 10.30-11.30 **🌸 Appoggio delle mani negli asana e automassaggio.** L'appoggio corretto delle mani, permette di interagire nella postura di braccia e tratto cervo-dorsale della colonna. **RITA VALBONESI**
- Dalle ore 12.30 Pranzo
- Ore 15.00 Partenza

🌸 Lezioni con uso di oli essenziali.

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni