

PROGRAMMA INTERNATIONAL YOGA DAY - 21 GIUGNO 2019

10.30 - 11.45 **Odaka yoga** - Francesca Bordone
10.30 - 11.30 **Odaka Yoga Bimbi (dai 6 anni)** - Manuela Montalcino
11.00 - 12.00 **Yoga per gestanti** - Federica Gazzano
11.30 - 12.45 **Yoga Detox (dolce anche per terza età)** - Kiki Primatesta/Sophia Luypaert
12.30 - 13.30 **Meditazione del Sé ombra** - Veronica Spalenza

13.00 - 14.15 **Odaka yoga** - Francesca Bordone
13.30 - 14.45 **Ashtanga Vinyasa Yoga** - Ivana de Pascalis
14.00 - 15.00 **Meditazione del respiro della vita** - Federica Gazzano
14.30 - 15.45 **Hatha Yoga Classico**- Manuela Elia
15.30 - 16.30 **Meditazione del suono primordiale di Deepak Chopra** - Sophia Luypaert

15.30 - 16.45 **Vinyasa Yoga dinamico** - Saverio Blasi
16.00 - 17.00 **Odaka Yoga solo bimbi (dai 6 anni)** - Manuela Montalcino
16.00 - 17.15 **Hatha Yoga Anusara elements** - Federica Gazzano
16.15 - 17.15 **Yoga a coppie genitore e figlio (dai 6 anni)** - Ivana De Pascalis
16.00 - 17.15 **Odaka Yoga adulti** - Francesca Bordone

17.00 - 18.00 **Meditazione Samatha** - Dharma Gyaltsen
17.30 - 18.45 **Vinyasa Yoga dinamico** - Saverio Blasi
17.30 - 18.45 **Conversazione sulla Bhagavad-Gita** - devoti di Hare Krishna di Torino
18.30 - 19.45 **Hatha Yoga /Odaka Yoga** - Kiki Primatesta/Francesca Bordone

Alle ore 12.00 - 14.00 - 16.00 visite guidate alle mostre in corso al Castello di Rivoli, ritrovo alla biglietteria del Museo

Dalle ore 13.00 il **Fourway Bhajan Ensemble** vi offre **l'esperienza di cantare canti devozionali**

Dalle ore 14.30 alle ore 17.30: Thai Yoga Massage. Gli allievi della Scuola Spazio Kailash di Federica Gazzano vi offrono 30 minuti di trattamento gratuito. Necessaria la prenotazione in loco.

Dalle 10.00 alle 18.00 caffetteria del Castello aperta.

ORE 20.30

MEDITAZIONE RITO FINALE PER LA PACE

Sotto i platani al Castello di Rivoli

accompagna con arpa celtica Chiara Flora Bassignana

Chiara Flora è musicista ibrida, ricercatrice e apicultrice.

Suona l'arpa celtica e classica fondendo nelle sue composizioni sonorità irlandesi, balcaniche, mediterranee, old time e sudamericane. Vive la musica come una forma di preghiera, meditazione, abbandono e ricerca, cura per sé e per gli altri.

Conduce la meditazione Federica Gazzano

Porta il tuo tappetino yoga, il tuo cuscino da meditazione, calze antiscivolo obbligatorie per le meditazioni nelle sale interne al Museo e una coperta calda per la meditazione della notte

GLI INSEGNANTI

Federica Gazzano: Promotrice e organizzatrice di questa manifestazione dal 2015. Pratica Yoga dal 1978 e insegna dal 2000. Fondatrice dello Spazio Kailash, Arti per la Salute, insegna Hatha Yoga a Rivoli ad adulti, terza età, gestanti e mamme-bimbi, ispirata dal lavoro profondo sul respiro di Wanda Scaravelli e dell'approccio di Swami Sivananda e Anusara Yoga. Pratica trattamenti orientali da 40 anni e insegna Thai Yoga Massage da 20 anni. Studio a Rivoli e a Torino.
info@federicagazzano.it - cell. 349.060.9912 - www.federicagazzano.it

Kiki Primatesta: pratica Raja Yoga dal 1980 formandosi nella scuola di Aurelia De Benedetti a Milano e Meditazione Vipassana. Insegna Yoga per la Salute ad adulti, anziani, bambini e donne in gravidanza nel suo studio di Torino. Conduce la formazione di futuri insegnanti Yoga presso Isyco con le tecniche del Pranayama classico.
primatesta.marcella@fastwebnet.it - cell. 338.104.2778

Saverio Blasi: Pratica yoga dal 2003, insegna yoga dal 2008. Presidente della Associazione SaveYoga adsc, insegna yoga dinamico stile Vinyasa, con spunti da Asthanga yoga, Anusara yoga e stile della scuola Hari Om. Insegna a Hiroshima Mon Amour, alla Casa del Parco e alla casa del quartiere di Mirafiori.
save.rio2006@libero.it - cell. 347.166.1125

Ivana De Pascalis: pratica yoga dal 2007 e la passione e la voglia di conoscere l'hanno condotta a formarsi come Insegnante Yoga Adulti e Bambini. La sua pratica quotidiana è l'Ashtanga Vinyasa, ma ha in quanto amante dello yoga, ha seguito approfondimenti anche di Iyengar Yoga, Jivamukti Yoga e del maestro Satyananda. Operatrice olistica specializzata in Massaggio Ayurveda e Riflessologia Plantare.
ivanadp@live.it - cell. 328.063.0910

Manuela Elia

Laureata in Scienze della Comunicazione, si occupa per 12 anni di formazione di adulti e ragazzi. Avvicina in seguito prima la meditazione e poi lo yoga e inizia una profonda e costante ricerca con maestre Carla Perotti e Gabriella Cella. Certificata come insegnante yoga (200 ore), master di Yoga Ratna con la maestra Gabriella Cella.
manuela.elia yoga@gmail.com - cell. 329.101.3296

Francesca Bordone: 31 anni, mamma e insegnante di Odaka Yoga. Si definisce una graphic designer dello yoga. Pratica da 4 anni e si sta formando come insegnante con 250 ore di formazione.
bordonefrancesca@gmail.com - cell. 348.968.3228

Manuela Montalcino: Odaka Yoga Teacher for Kids certificazione Yoga Alliance. Pratica regolarmente da due anni. Ex ballerina per oltre 20 anni, mamma di due bambine, desiderava ristabilire un nuovo equilibrio corporeo, più cosciente e radicato, migliorando la flessibilità ma in maniera dinamica. Odaka Yoga per bambini rappresenta un cammino collettivo, una fonte di ispirazione ed una possibilità di espansione e sviluppo del nostro potenziale. Operatrice olistica e Ayurveda tesserata EPS CONI.
manuela.montalcino@libero.it - cell. 333.20.74.302

Sophia Luypaert: segue gli insegnamenti del Dott. Deepak Chopra per diventare l'unico Vedic Educator del Centro Chopra in Italia, titolo che rappresenta l'impegno nell'esplorare a fondo i Vedanta, l'Ayurveda e lo Yoga. Approfondisce Nutrizione Ayurvedica con la Dott.ssa Garima Khajanchi del Jiva Institute. Offre corsi di meditazione, ayurveda e consulenze vediche per aiutare a ripristinare uno stato ottimale di salute.

sophialuypaert@chopracheachers.com - cell. 335.40.5579 www.sophialuypaert.com

Veronica Spalenza: insegnante di Reiki all'interno del progetto "La Via del Reiki, dal Tainai Reiki all'Uchu Reiki", presso L'Associazione "Kido" di Torino, con distaccamento ad Alpignano. Insegnante di meditazione per bambini all'interno del progetto "La Via della Consapevolezza. Moon Mother formata da Miranda Gray. Certificazione di Regione Marche e FITDO (Federazione Italiana Tecniche e Discipline Olistiche) delle qualifiche di "Istruttore Reiki" e "Operatore Riflessologia Plantare".

veronicaspalenza.reiki@gmail.com - 342.880.53.25 - www.veronicaspalenza.it

Dharma Gyaltzen

studia filosofie e religioni orientali da 17 anni, collabora alla redazione di opere letterarie congiunte insieme a sociologi di importanti istituti di ricerca, organizza incontri interreligiosi e interculturali (gli Eventi Spiritual: Spiritual Food, Spiritual Life, Spiritual Sound, Spiritual Touch), al fine di incentivare il dialogo spirituale interculturale.

eventispiritual@gmail.com - 392.86.40.595

I devoti del Movimento Hare Krishna di Torino

Il centro Hare Krishna è stato aperto nel 2015 e propone programmi culturali di vario genere: Mantra Yoga, Hatha Yoga, cucina ayurvedica, lezioni di strumenti indiani tradizionali e attività di volontariato a sostegno degli indigenti. info@harekrishnatorino.it - 347.0194872- www.harekrishnatorino.it

Il gruppo Fourway Bhajan Ensemble - Marianna Perla 339.210.0358 - Facebook: Fourway

Laura Riva: coordina il flusso dei visitatori di questa giornata. Allieva di Federica Gazzano da 12 anni insegna yoga con successo presso la UNITRE di Rivoli. Formazione in Hatha Yoga for Fitness nel 2019.

Cristina Priotto, Claudia Selvatici, Francesca Aprosio, Daniela Mascarino e altri splendidi volontari coadiuveranno nel coordinamento della intera giornata.

**Presentatevi al Centro Accoglienza di Spazio Kailash
presso la Caffetteria del Castello per tutte le attività.**

GLI STILI DI YOGA

Odaka Yoga (Francesca Bordone)

Le lezioni sono effettuate con uno stile "liquido", attraverso l'incontro tra arti marziali e lo Zen, un grande senso del ritmo e l'attenzione costante. Energia in movimento senza soluzione di continuità tra una posizione e l'altra, come le onde del mare.

Odaka Yoga per i più piccoli (Manuela Montalcino)

Ispirato al moto ondoso dell'oceano. Semplici sequenze alternate a momenti di gioco che coinvolgeranno tutto il corpo, il respiro, l'attenzione e la voce. Suoni e racconti che svilupperanno la capacità di visualizzazione e l'equilibrio per la salute completa nel suo aspetto fisico, mentale ed emotivo. Senti il tuo respiro, focalizza un allineamento, trova la tua posizione e sentiti FELICE! Questi gli ingredienti di ogni sessione Odaka Yoga per bambini!

Yoga a coppie genitore e figlio (Ivana De Pascalis)

Lo yoga a coppie è il modo migliore per comprendere l'unione.

La sincronicità dei respiri, l'attenzione verso gli altri e verso stessi ne fa da pilastro.

Yoga genitori e figli.... un gioco, un contatto, una condivisione.

Hatha yoga in gravidanza (Federica Gazzano)

La condizione di gestante è di grande ascolto e attenzione. Lo yoga è utilissimo per conoscere il proprio corpo nella profondità dei movimenti, nella consapevolezza delle membra e dei muscoli, nella percezione delle articolazioni e nel viaggio attraverso il respiro. Tutto è fondamentale per gestire un parto naturale al meglio. Il suono vibrazionale contribuisce a produrre endorfine, potente antidoto contro il dolore delle contrazioni.

Ashtanga Vinyasa Yoga (Ivana De Pascalis)

Pratica codificata dal Maestro K. Pattabhi Jois, formatosi all'Istituto Ashtanga Yoga di Mysore, nell'India meridionale. Una forma di yoga dinamica e vigorosa. La sincronicità tra respiro e movimento, crea una meditazione attiva. Passando da un asana all'altra attraverso il Vinyasa, il corpo si alleggerisce, il respiro si allunga, la mente si schiarisce e l'anima si purifica.

Hatha Yoga Classico (Manuela Elia)

Faremo una pratica di hatha yoga che verterà sui i cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria ed etere. L'intero Universo manifesto è composto dai cinque elementi di base, l'essere umano è parte del tutto, quindi, al pari dell'universo, è costituito dai cinque elementi. La pratica favorirà il fluire delle energie degli elementi che ci compongono diventando il mezzo per esplorare e sentire terra, acqua, fuoco, aria ed etere dentro di noi, per condurci in un viaggio dentro noi stessi, un viaggio dentro il meraviglioso micro-universo che ognuno di noi è.

Hatha Yoga Classico (Kiki Primatesta)

Pratica iniziale di connessione con le energie Terra, Cielo e psicosoma, asana classiche, pranayama, visualizzazione dei cakra e rilassamento finale come yoga nidra.

Yoga detox (Sophia Luypaert)

Una serie di asana e di esercizi respiratorifacili da eseguire che aiutano a disintossicare il corpo. Anche per gestanti.

Hatha Yoga Anusara elements (Federica Gazzano)

Pratica di asanas classiche eseguite in forma dinamica con estrema attenzione agli allineamenti delle articolazioni e alla apertura del cuore. Praticare con la coscienza di un viaggio in equilibrio tra ego e Sé.

Vinyasa Flow Yoga (Saverio Blasi)

" Il respiro nutre l'azione, l'azione nutre la postura, ogni movimento diventa energia nella danza del respiro". Fluire nel movimento legato al respiro. Una pratica per arrivare a fluire con leggerezza ed armonia in una sequenza dinamica di asana (posture), sincronizzate tra loro attraverso il respiro (vinyasa), diventando una meditazione in movimento.

Conversazione sulla Bhagavad Gita (devoti del Movimento HareKrishna di Torino)

Una lezione di filosofia vedica applicata alla vita quotidiana prendendo spunto da uno dei più importanti libri sacri indiani.

LA MUSICA DEVOZIONALE

Il gruppo Fourway Bhajans Ensemble di Rivoli

Il devoti del Movimento Hare Krishna di Torino

LE MEDITAZIONI

Meditazione del sé ombra

Sala 5 - primo piano del Castello - Opere di Michelangelo Pistoletto - persone nere 1984

Un viaggio di coscienza verso la propria Ombra. Sarai guidato ad incontrare le tue paure, i tuoi sensi di colpa e le tue questioni irrisolte recuperando l'energia bloccata in esse. In realtà tutte le zona d'ombra (ansie, paure, dipendenze, malattie fisiche...) portano con sé un messaggio importante, che preme per essere ascoltato. Una volta compreso il messaggio, il male non ha più ragione di esistere. Con questa semplice meditazione impariamo ad ascoltare, comprendere e trasformare ogni ombra in luce.

Meditazione del respiro di luce

Sala 2 - primo piano del Castello- Opere di Nicola De Maria - Sorrisi cosmici 2005

Esplorare il respiro è come entrare nell'origine della nostra energia vitale. Assaporeremo il ritmo e la creatività, la dolcezza e la cura, la quiete e la sospensione della attività mentale, con l'aiuto della concentrazione e delle guide celesti.

Meditazione del Suono Primordiale

Sala 6 - primo piano del Castello - Opera di Marisa Merz - Senza titolo 1985

è una tecnica di meditazione tratta dalla tradizione Vedica dell'India. I dottori Deepak Chopra e David Simon hanno rivisitato questo antico metodo e lo hanno reso disponibile in un formato facile da imparare. Per chiunque ricerca maggior consapevolezza spirituale, benessere emozionale e maggior salute fisica e vitalità, la Meditazione del Suono Primordiale offre benefici che durano una vita intera.

Meditazione Samatha

Sala 18 - secondo piano del Castello - Opera di Ai Wei Wei - Frammenti 2005

La particolarità della meditazione Samatha (Sama - pace; Tha - dimora) è di rispettare ogni stato di sviluppo spirituale e ogni tipo di mente, nel pieno rispetto di ogni credo di ogni partecipante. Pratica guidata che fa assaporare il "gusto superiore" del risveglio delle capacità superiori della mente. Si recitano mantra di diverse provenienze spirituali ad alta voce.

Attenzione: le meditazioni si tengono all'interno delle sale museali, in mezzo alle opere di artisti di fama mondiale, un vero privilegio. Ringraziamo la Direzione del Castello di Rivoli Museo d'Arte

Contemporanea e il Dipartimento Educazione per la disponibilità ad accogliere l'interazione tra Arte, Yoga, Benessere e Bellezza.

Potrete entrare in sala senza scarpe, ma solo indossando calze antiscivolo. Potrete portare il tappetino o il cuscino da meditazione. Le opere non devono essere toccate o danneggiate.

Presentarsi al centro accoglienza davanti alla Caffetteria. Sarete guidati verso le sale.

Evento interamente gratuito

Se desiderate potete contribuire con una offerta a due progetti umanitari:

India, Tamil Nadu: una famiglia povera che Federica sostiene da 40 anni

Vietnam: Christina Noble(www.cncf.org) aiuta i bambini di strada e le giovani prostitute ad affrancarsi con una vita migliore.

Desidero ringraziare il Dipartimento Educazione del Museo di Arte Contemporanea di Rivoli e gli operatori del Museo per la preziosa disponibilità e accoglienza. Ringrazio tutti gli insegnanti, conduttori, operatori di thai massage, musicisti, devoti e allievi di yoga che si sono resi disponibili gratuitamente e grazie a tutti coloro che mi stanno già aiutando a realizzare questo evento!

Grazie a tutti voi che parteciperete alla festa!



*Om Gam Ganapataye Namaha
Lokah Samastah Sukino Bhavantu
(che ci sia pace nel mondo)*