INTERNATIONAL YOGA DAY

Villa La Valera, Arese MI

21.06.

Mattina – Celebriamo Insieme nel Giardino Centrale
Orario: 9:00 – 12:30
Location: Giardino davanti alla fontana

9:00 – 9:15 | Apertura e Accoglienza – un momento di centratura condivisa, per entrare nello spirito della giornata.

9:15 – 10:15 | Pranayama e Meditazione – respirazioni profonde, equilibrio interiore e la meditazione della luce bianca.
Conduce: Lucia Seglie.

10:15 – 12:15 | Yoga Protocollo Internazionale AYUSH – una sequenza completa e armonica secondo il protocollo ufficiale della Giornata Internazionale dello Yoga e a chiusura la Meditazione del risveglio interiore.

12:15 – 12:30 | Chiusura della Sessione del Mattino
Con Lucia, Marzia e il Team Zoi Yoga

Consapevolezza e trasformazione

CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO

ZOI YOGA
LIVE THE FLOW

Healthy Lunch & Condivisione
Orario: 12:30 – 14:00
📍 Location: Giardini e Portici della Villa
A cura di Zoi Ristorante – Cucina Vegetariana Naturale
Un momento conviviale per nutrirsi con amore, condividere esperienze e godere dell'energia del gruppo

ZOI ROSA – Universo Femminile in Movimento
📍 Limonaia della Villa
🕒 Orario: 15:00 – 17:00

"Insieme alla Donna – Il Corpo che Cambia, dal Radicamento alla Rinascita"

15:00 – 16:00 | Conferenza con gli Esperti
Una consulenza collettiva gratuita e pratica con ostetriche, osteopati e professionisti:
• Pavimento pelvico
• Dolori e adattamenti nel corpo
• Bimbi podalici, allattamento, postura mamma-bambino

16:00 – 17:00 | Pratica Guidata:
• Sala 1: Yoga in Gravidanza
Conduce: Martina Greco
• Sala 2: Yoga Post Parto (con o senza bimbi)
Conduce: Ambra Cardillo
Focus su: schiena, bacino, pavimento pelvico, recupero energetico.

ZOI EDUCATIONAL – Yoga per Bambini e Famiglie
📍 Giardino Interno della Villa
🕒 Orario: 15:00 – 17:00

Tema: "Le Radici e le Ali – Radicati nella Terra, Aperti al Mondo"

15:00 – 15:30 | Accoglienza e Divisione in Gruppi
• Gruppo 1: Bambini 6-9 anni
• Gruppo 2: Genitore + Bambino 3-5 anni
Ogni partecipante riceverà un piccolo foglio su cui scrivere le sue "radici" e le sue "ali".
Conduce: Marzia Bendotti

15:30 – 17:00 | Sessioni in Contemporanea
• 6-9 anni: Yoga e narrazione con il tema "Radici Forti, Cuore Aperto"
• 3-5 anni con genitori: Yoga gioco, empatia e relazione affettiva
Conducono: Daniela Tusa, Gabriella Boccolini

ZOI YOGA
LIVE THE FLOW

CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA DI MILANO