

6° EDIZIONE

Festival dello Yoga

di Bra

Parco della Zizzola, Bra (CN)

8-9
Giugno
2024

+ mattinate dal 10 al 21
Giugno

CONTATTI

Irene Ciravegna,
Associazione ORORA

📍 Via Vittorio Emanuele II, 170, Bra

☎ +39 328 007 8053 (Irene)

☎ +39 338 654 4484 (Silvana)

✉ info.orora@gmail.com

📷 @vivi.orora

🌐 www.assoziazioneorora.org

PROGRAMMA
COMPLETO
2024



SABATO 8 GIUGNO

*Suono, voce e
libertà*

- h 08:30** Meditazione, con Irene Ciravegna
- h 09:10** Vishuddi chakra: lo spazio che purifica i pensieri, con Silvana Manna
- h 10:20** Dal respiro del fuoco al suono primordiale, con Morena Demichelis
- h 11:30** Hatha yoga con Bhramari pranayama, con Luisa Moscati

*Simboli e
vibrazioni*

- h 16:00** Yoga e tarocchi: archetipi e simboli, con Cristina Bonanomi
- h 17:10** Anahata chakra: il kriya che apre il cuore, con Elisa Balbi
- h 18:20** Yoga Flow, con Patrizia Cossai - Musica a 432Hz, unità ed espansione

-  Talk
-  Focus Chakra
-  Meditazione
-  Pratica

DOMENICA 9 GIUGNO

*Asana e
immagini*

- h 08:30** Meditazione, con Irene Ciravegna
- h 09:10** L'Astroyoga incontra il thai massage, con Jacopo Gallizio e Giulia Viberti
- h 10:20** Forme dell'Ashtanga Yoga, con Giuseppe Panarello

*Fluidità nello
spazio e nel suono*

- h 15:00** Benefiche vibrazioni. Conversazione con Emanuela Genesio e Irene Ciravegna
- h 16:00** Onde di vibrazione, Qiyoga e pratiche tantriche, con Emanuela Genesio
- h 17:10** Vinyasa yoga e suoni del respiro, con Ivana De Pascalis
- h 18:20** Kirtan Yoga: il canto dei mantra, con Savio Monoideiko

Nelle giornate di sabato 8 e domenica 9 Giugno sarà possibile prenotare un pranzo pic-nic direttamente dal catalogo WhatsApp di Braja Farm al numero +39 338 803 9520

DAL 10 AL 20 GIUGNO

ore 8:00

pratiche yoga al parco

- 10/06 con Silvana Manna
- 11/06 con Ivana De Pascalis
- 12/06 con Luisa Moscati
- 13/06 con Irene Ciravegna
- 14/06 con Irene Alasia
- 15/06 con Jacopo Gallizio
- 16/06 con Giulia Viberti
- 17/06 con Irene Ciravegna
- 18/06 con Silvana Manna
- 19/06 con Ivana De Pascalis
- 20/06 con Irene Ciravegna

VENERDÌ 21 GIUGNO

Energie cosmiche

- h 08:00** Virabhadrasana: corpo ed emozioni del guerriero, con Jacopo Gallizio e Irene Alasia
- h 09:00** Kriya Yoga, l'arte di condurre il prana, con Silvana Manna
- h 10:00** Bagno di Gong lunare, con Giulia Viberti