

# Rituale di buon augurio per il nuovo anno 3 Gennaio 2023 dalle 9.30 alle 18.00

Una giornata dedicata alla salute di corpo e mente  
coltivando buone emozioni per il benessere del cuore



Pratiche di benessere e connessione in piscina calda a 34°:  
Yoga, watsu, danza del respiro, fluire con il corpo

Yoga, cibo, erbe per la purificazione  
Massaggio e auto- trattamento  
Rilassamento profondo, mantra  
Rituale per il nuovo anno

Una giornata speciale per un inizio amorevole da offrire a voi  
stessi e condividere con persone alla ricerca dei significati  
profondi della vita.

Tre insegnanti vi accompagneranno per offrirvi conoscenze ed esperienze  
consolidate da percorso di ricerca e pratica personali

Donatella Angelini Devadarśi: *insegnante Yoga, esperta di Rebirthing  
transpersonale*

Elena Boriani: *esperta di benessere in acqua, Yoga e massaggio in  
acqua, insegnante Yoga e ricercatrice scientifica*

Diana Farì: *esperta di Massaggio, Shiatsu, Erbe, terapie naturali,  
infermiera professionale, esperta alimentazione*

Programma del mattino presso la piscina della Rosa Blu di Grandola  
Pranzo e programma pomeridiano a Barclaino

info@soham.it - 329 5431744



## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- o 9.30 Incontro alla Rosa Blu esercizi di preparazione
- o Yoga in piscina calda e pratiche di benessere e connessione con l'acqua yoga, watsu, danza del respiro, fluire con il corpo nell'acqua
- o 12.00 partenza per Claino
- o 12.30 il rito del cibo: preparazione e degustazione del pasto con menù depurativo
- o 14.30 rilassamento Yoga
- o 15.00 Auto-trattamento e tecniche di massaggio in coppia
- o 16.00 tisana, uso del cocoon e pratiche di purificazione
- o 17.00 Yoga: sequenza di attivazione di apana
- o 17.30 Rituale di buon auspicio e meditazione del cuore