



## FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE 27 – 28 MAGGIO 2023



Occasioni per conoscere e sperimentare discipline  
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti qualificati

L'Associazione So'ham propone corsi di Yoga a Como e in alcune località del lago da più di trent'anni. Uno Yoga ispirato alla tradizione che guida l'individuo verso un cammino di consapevolezza e risveglio interiore. In occasione della Festa dello Yoga il gruppo insegnanti So'ham offrirà diverse lezioni per adulti e bambini.

Quattro insegnanti con lunga esperienza di pratica e insegnamento formatasi presso Maestri e Scuole italiane e internazionali altamente qualificate.



Donatella Angelini, Patrizia Taddeo, Elisabetta Gandola, Marcela Aguayo

### PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO

#### Sabato

- 9.30-10 Cerimonia di apertura
- 10-11 Yoga del risveglio con Patrizia
- 10-10.45 Yoga bambini con Elisabetta
- 11.10 -11.50 Pranāyāma con Patrizia
- 17-18 Yoga e Mantra con Elisabetta

#### Domenica

- 9.30-10.30 Yoga al risveglio con Donatella
- 10.30- 11.30 Yoga bambini con Marcela
- 11.40-12.30 Ayurveda sui sapori Carla
- 14-14.30 Rilassamento con Donatella
- 15.45-16.45 Yoga: Radicarsi con Marcela
- 18 –18.30 Un canto per la Terra:  
Cerimonia finale con Donatella e Marcela



# FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE 27 – 28 MAGGIO 2023



Occasioni per conoscere e sperimentare discipline  
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti qualificati

## PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO

### Yoga sabato



**10.00-11.00 Yoga del risveglio con Patrizia Taddeo**  
Il mattino è uno dei momenti più favorevoli per lo Yoga. Il corpo viene guidato gradualmente a risvegliarsi dal riposo notturno, riattivando il movimento e l'energia. Verranno proposte pratiche semplici, per migliorare la flessibilità, scoprendo la gioia del corpo che si rianima. Lezione adatta a tutti

**10.00-10.45 Yoga per bambini con Elisabetta Gandola**  
Il bambino impara a conoscere il proprio corpo, a rilassarlo prevenendo le tensioni e stress in età precoce; lo yoga favorisce uno sviluppo equilibrato, sostenendo il bambino nelle sue fasi di crescita.



**11.10 -11.50 Rigenerarsi col respiro con Patrizia Taddeo**  
Lo Yoga ci guida con semplicità e maestria a conoscere, liberare e attivare il respiro. Le pratiche di pranayama agiscono sulla vitalità del corpo ma anche influiscono beneficamente sullo stato della mente. Potremo respirare pura energia accanto agli alberi del parco, scoprendo la vibrazione benefica del prana nel nostro corpo. Lezione adatta a tutti

**17.00-18.00 Mantra Yoga con Elisabetta Gandola**  
Mahamrityunjaya il mantra di guarigione. Il canto del mantra in gruppo crea una vibrazione armonica e potente che coinvolge i partecipanti e l'ambiente circostante creando risonanze benefiche dentro e fuori di noi.





# FESTA DELLO YOGA CASNATE CON BERNATE 27 – 28 MAGGIO 2023



Occasioni per conoscere e sperimentare discipline  
per l'equilibrio di corpo e mente con insegnanti qualificati

## PRATICHE E INCONTRI DI GRUPPO

### Yoga domenica



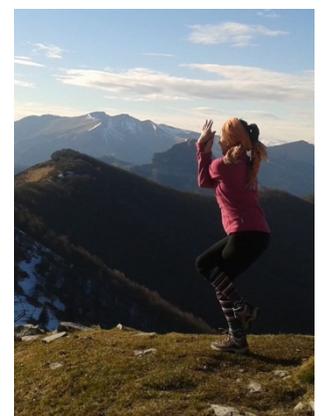
9.30-10.30 Yoga del risveglio con Donatella Angelini  
per entrare in contatto con il corpo e risvegliare una nuova  
consapevolezza; l'energia si riattiva, la mente si focalizza, creando  
uno spazio sacro dentro e fuori di noi.

10.30- 11.30 Yoga bambini con Marcela  
Accompagnare i bambini alla scoperta del corpo  
con rispetto, amore e armonia.  
Un gioco prezioso che fa stare bene e diverte.



14- 14.30 Rilassamento Yoga: rigenerarsi sotto gli alberi  
con Donatella Angelini  
śavasana: abbandonarsi alla terra in un contatto intimo  
e rigenerante. Il rilassamento nel parco è un'esperienza  
veramente speciale, il contatto diretto con gli elementi  
della natura potenzia l'effetto rilassante e il risveglio è  
come una rinascita. Si consiglia di portare un telo  
leggero per coprirsi. Adatta a tutti.

15.45- 16.45 Yoga di radicamento con Marcela Aguayo  
Una sequenza di asana in connessione con l'elemento terra. Il principio  
di radicamento agisce beneficamente sulla struttura del corpo e sullo  
stato mentale. Migliora l'equilibrio, la centratura, il coordinamento del  
sistema neuro-muscolare. Lezione non adatta a persone con gravi  
problemi di schiena.



18.00-18.30 Un canto per la Terra; Cerimonia finale con Donatella, Marcela e le campane di  
Antonio. Chiuderemo la festa tutti insieme con canti, mantra e un rito di ringraziamento