



HARMONY FESTIVAL 2024

6°edizione 13- 14 Luglio

YOGA - AYURVEDA – CAMPANE



Sabato

15.30-16 Cerimonia di inaugurazione con Donatella ed Elisa

Per dare inizio al Festival con i migliori auspici e benedizioni. Nell'atmosfera mistica del Chiostro, dove natura e arte si fondono in un connubio di struggente bellezza, offriremo occasioni speciali per un

incontro profondo con se stessi e condividere emozioni di felicità e gioia autentica

16.00-16.40 Yoga per le famiglie con Elisa Beraudo Lo yoga in famiglia è un momento prezioso di scambio, pratiche semplici per stare bene insieme: genitori e figli, o nonni, zii.....

Domenica

10.00-11.00 Yoga del risveglio con Donatella Angelini Lo Yoga al mattino trasforma la nostra giornata in una celebrazione, risvegliando la vitalità per affrontare la vita con entusiasmo e consapevolezza.

14 -14.50 Yoga nidra e campane tibetane con Elisa Beraudo ed Elisabetta Autorino Il rilassamento guidato e le vibrazioni delle campane vi accompagneranno in una dimensione di quiete, tranquillità e profondo benessere. Avvolti nelle vibrazioni sonore, in uno stato di pura consapevolezza.

16.00-17.00 Yoga e Āyurveda, scienze sorelle per la salute. Conferenza con la dott.sa Chiara Mariani, Yoga con Donatella

19-19.30 Celebrazione finale Tutti invitati per chiudere in bellezza il Festival dell'armonia con gli strumenti armonici di **Maurizio Abate** e mantra con Donatella