



HARMONY FESTIVAL 2025

7° edizione 13- 14 Luglio

YOGA - CAMPANE TIBETANE



Sabato

11-11.30 Cerimonia di inaugurazione con **Donatella** aperta a tutti
Con i migliori auspici e benedizioni per il 7° Festival dell'Armonia.

11.30-12.20 Yoga tradizionale con **Elisa Beraudo**: Aprirsi alla gioia dell'estate

14 -14.50 Yoga nidra e campane tibetane con **Elisa Beraudo ed Elisabetta Autorino**
Il rilassamento guidato e le vibrazioni delle campane per un'esperienza di profondo benessere.

15.00-15.50 GIOCA YOGA con **Tanita Gregorio**
per bambini dai 6 ai 10 anni. Lo yoga trasformato in gioco favorendo il contatto con il corpo, le emozioni per imparare il rispetto di sé e degli altri

19.00-20.00 Bagno sonoro con gli strumenti armonici di **Maurizio Abate**
un'esperienza unica di totale avvolgimento che coinvolge mente e corpo

Domenica

9.30-10.20 Risvegliarsi! **Tantra Yoga** con **Donatella Angelini** Per il risveglio dell'energia e della consapevolezza trasformando la vita in una celebrazione

14 -14.50 Yoga nidra e campane tibetane con **Elisa Beraudo ed Elisabetta Autorino** Il rilassamento guidato con le vibrazioni delle campane

14.00-14.50 GiocaYoga con **Tanita Gregorio** per bambini dai 6 ai 10 anni

14.00-14.51 Yoga per bisogni speciali, sessione individuale con **Elena Boriani**

19.00 -19.30 Cerimonia di chiusura Tutti invitati per chiudere in bellezza il Festival con **Donatella Angelini Elisa Beraudo Elena Boriani**