



Esperienze di benessere
massaggia  **ti!**

Esperienze di benessere
massaggia  **ti!**

FESTIVAL DEL MASSAGGIO
E DEL BENESSERE OLISTICO
TERZA EDIZIONE

LUGANO IL CIANI - VIALE CATTANEO

SABATO 13 MARZO - ORE 10-22
DOMENICA 14 MARZO - ORE 10-20

info@massaggia-ti.ch
www.massaggia-ti.ch

"Ama e fai quello che vuoi"

Sant'Agostino

Gli orari dei workshops

Sabato 13 marzo PATIO interno

- 10.30 – 11.15 Meditazione sui Cuori Gemelli - per tutti – conduce Fabio Ciceri, www.pranichealing.ch
- 11.30 – 13.00 Hari Yoga, conduce Silvia Nicodano, iscrizioni Email: silvia@hari-om.it
- 13.15 – 14.15 Movimento del Metodo Grinberg, conduce Antonella Catelli, Email: antonella.catelli@tin.it
- 14.30 – 15.45 YogAmico alla ricerca dello yoga, per bambini di tutte le età con Loretta Bugatti – per tutti
- 16.00 – 17.30 Vibration Metaphysical Dance Meditation, conduce Deepti Canfora, info@metaphysicaldance.it
- 17.45 – 19.15 Kundalini Yoga, conduce Caterina Urbani, Email: caterina@yogakarma.ch
- 19.30 – 19.45 Dimostrazione Danza Orientale con Antoinette Debrit e allieve
- 19.45 – 20.00 Dimostrazione Hula Danze Hawaiane con Lorenza Manetti e allieve
- 20.30 – 22.00 Atelier Isis Osiris e Feeling Sound presentano una serata di danze e musica

GAZEBO esterno

- 10.30 – 11.30 Stretching Metodo Canfora, conduce Deepti Canfora, Email: info@metaphysicaldance.it
- 11.45 – 12.50 Cavalcare l'onda della paura, conduce Antonella Catelli, Email: antonella.catelli@tin.it
- 13.00 – 15.00 Jin Shin Jyutsu, conduce Manfred Hoffer, iscrizioni sul sito: www.manfredhoffer.ch
- 15.15 – 17.00 Libera la Voce, conduce Igor O. Ezendam Email: info@feelingsound.com
- 17.15 – 18.30 GraviDanza, danza egiziana per donne in dolce attesa, conduce Samah Gayed, info@yabalady.com
- 18.30 – 19.30 Coccole Sonore in Gravidanza, conduce Liliane Foglia, Email: foglialiliane@bluewin.ch
- 19.30 – 22.00 Zona Relax

I workshop in dettaglio

STRETCHING METODO CANFORA®

Il Metodo Canfora trae origine dal connubio di discipline orientali e un intenso lavoro di ricerca sul movimento.

Gli esercizi utilizzati sono semplici e adatti a tutte le età; mirano a rilassare la muscolatura superficiale per arrivare a decontrarre quella profonda, ottenendo una maggiore funzionalità dell'organismo e la scomparsa di alcuni dolori legati a tensione, postura scorretta, stress e blocchi emotivi. Si lavora in assenza di fatica, ottenendo un benessere psicofisico, una migliore respirazione e un più profondo rilassamento. Rilassare il corpo per rilassare la mente.

Metaphysical Dance® Academy

Via Ascanio Sforza 29 galleria - Milano (navigli) presso centro Ratna, Tel. +39 02 8361041 – Cell. +39 335 8185620 - Email: info@metaphysicaldance.it - Sito: www.metaphysicaldance.it



VIBRATION METAPHYSICAL DANCE® MEDITATION

Il corpo e la sua vibrazione, il movimento e l'arresto. La danza come esplorazione, per poi lasciarsi cadere dalla circonferenza al centro del cuore. Sentire il corpo nella contrazione e nella decontrazione, mentre vibra, mentre danza libero nello spazio creando e sperimentando nuovi movimenti e scoprendo nuove sensazioni, ed attraverso il cuore spirituale, arrivare a quella quiete che è in noi.

Metaphysical Dance® Academy

Via Ascanio Sforza 29 galleria - Milano (navigli) presso centro Ratna, Tel. +39 02 8361041 – Cell. +39 335 8185620 - Email: info@metaphysicaldance.it - Sito: www.metaphysicaldance.it