

FESTIVAL DELL'ORIENTE LEZIONI APERTE DEL BENESSERE CARRARA 2023		
SABATO 21 OTTOBRE 2023		
ORARIO	Disciplina	Scuola e Insegnante
11.00	Yoga della risata	Enrica Ila Ponzecchi , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
12.00	Qi gong (sessione specifica terza età)	Insegnante di 1° livello Gabriella Sanguinetti
13.00	Wudang Taijiquan	Insegnante 5°livello Laura Giacomelli
14.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
15.00	Yoga della risata	Erika Fulceri , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
16.00	Yoga Ayurveda	Elisabetta Crisponi , CSEN Toscana, www.costanzacarabellese.it
17.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
18.00	Hatha Yoga	Istruttore Cinzia Bertolucci , scuola Tenzin Dorje, Instagram e facebook Ignazio Accardi sito www.wesakmeditation.org
19.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com

DOMENICA 22 OTTOBRE 2023		
ORARIO	Disciplina	Scuola e Insegnante
11.00	Yoga della risata	Loriana Baglioni , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
12.00	Qi gong Buddista (sessione per riequilibrare l'energia "Qi" dei 5 elementi e dei 5	Monica Bertolini Insegnante di 4°livello
13.00	Wudang Taijiquan	Maestra Mara Leni Discepola Wudang Pai XVI° generazione
14.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
15.00	Yoga della risata	Enrica Ila Ponzecchi , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
16.00	Yoga Ayurveda	Elisabetta Crisponi , CSEN Toscana, www.costanzacarabellese.it
17.00	Anukalana yoga	Istruttore Annalia Corsi , Instagram: annaliacorsiyoga
18.00	Hatha Yoga	Istruttore Alessia Veneti , scuola Tenzin Dorje, Instagram e facebook Ignazio Accardi sito www.wesakmeditation.org
19.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com

DOMENICA 27 OTTOBRE 2023		
ORARIO	Disciplina	Scuola e Insegnante
11.00	Yoga della risata	Elisabetta Pivotto , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
12.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
13.00	Yoga della risata	Lydie Dali , associazione yoga della risata e oltre a.s.d

14.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
15.00	Yoga della risata	Loriana Baglioni , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
16.00	Respiro consapevole	Costanza Carabellese e Silvia Biagioni , CSEN Toscana DBN, www.costanzacarabellese.it
17.00	Anukalana yoga	Istruttore Annalia Corsi , Instagram: annaliacorsiyoga
18.00	Vinyasa Yoga	Istruttore Sonia Bresciani , scuola Tenzin Dorje, Instagram e facebook Ignazio Accardi sito www.wesakmeditation.org
19.00	Bagno di gong	Fabrizio Buffa , CSEN Toscana DBN, www.costanzacarabellese.it
SABATO 28 OTTOBRE 2023		
ORARIO	Disciplina	Scuola e Insegnante
11.00	Yoga della risata	Vanessa Migliorati , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
12.00	Wudang qi gong (taoista)	Monica Bertolini Insegnante di 4° livello
13.00	Wudang taijiquan	Insegnante 5° livello Laura Giacomelli
14.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
15.00	Yoga della risata	Erika Fulceri , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
16.00	Esercizi sui Chakra	Costanza Carabellese e Ilaria Panichi , CSEN Toscana DBN, www.costanzacarabellese.it
17.00	Anukalana yoga	Istruttore Annalia Corsi , Instagram: annaliacorsiyoga
18.00	Vinyasa Yoga	Istruttore Benedetta Bisio , scuola Tenzin Dorje, Instagram e facebook Ignazio Accardi sito www.wesakmeditation.org
19.00	Bagno di gong	Fabrizio Buffa , CSEN Toscana DBN, www.costanzacarabellese.it

DOMENICA 29 OTTOBRE 2023		
ORARIO	Disciplina	Scuola e Insegnante
11.00	Yoga della risata	Erika Fulceri , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
12.00	Qi Gong per la terza età	Insegnante Gabriella Sanguinetti , ACC. DI WUSHU TRAD. LONG FENG
13.00	Qi Gong Buddista (ginnastica dei meridiani)	Insegnante Monica Bertolini , ACC. DI WUSHU TRAD. LONG FENG
14.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	Alain Contaret e Adriana Cataldi Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
15.00	Yoga della risata	Enrica Ila Ponzecchi , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
16.00	Reiki	Maurizio Arbuscelli , CSEN Toscana DBN
17.00	Anukalana yoga	Istruttore Annalia Corsi , Instagram: annaliacorsiyoga
18.00	Vinyasa Dhamma Yoga	Istruttore Ignazio Accardi , scuola Tenzin Dorje, Instagram e facebook Ignazio Accardi sito www.wesakmeditation.org
19.00	Bagno di gong	Fabrizio Buffa , CSEN Toscana DBN, www.costanzacarabellese.it