

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

<b>DOMENICA 22 OTTOBRE 2023</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Scuola e Insegnante</b>
11.00	Yoga della risata	<b>Loriana Baglioni</b> , 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	<b>Monica Bertolini</b> Insegnante di 4°livello
13.00	Wudang Taijiquan	<b>Maestra Mara Leni</b> Discepola Wudang Pai XVI° generazione
14.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	<b>Alain Contaret e Adriana Cataldi</b> Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
15.00	Yoga della risata	<b>Enrica Ila Ponzecchi</b> , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
16.00	Yoga Ayurveda	<b>Elisabetta Crisponi</b> , CSEN Toscana, www.costanzacarabellese.it
17.00	Anukalana yoga	Istruttore <b>Annalia Corsi</b> , Instagram: annaliacorsiyoga
18.00	Hatha Yoga	Istruttore <b>Alessia Veneti</b> , 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)	<b>Alain Contaret e Adriana Cataldi</b> Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com

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

14.00	Arte del Movimento Meditativo Esseno (Qi Gong esseno e Yoga esseno)	<b>Alain Contaret e Adriana Cataldi</b> Nazione Essena italiana Telegram: Il QiGong esseno www.olivier-manitara-tradizione-essena.com
15.00	Yoga della risata	<b>Loriana Baglioni</b> , associazione yoga della risata e oltre a.s.d
16.00	Respiro consapevole	<b>Costanza Carabellese e Silvia Biagioni</b> , CSEN Toscana DBN, www.costanzacarabellese.it
17.00	Anukalana yoga	Istruttore <b>Annalia Corsi</b> , Instagram: annaliacorsiyoga
18.00	Vinyasa Yoga	Istruttore <b>Sonia Bresciani</b> , scuola Tenzin Dorje, Instagram e facebook Ignazio Accardi sito www.wesakmeditation.org
19.00	Bagno di gong	<b>Fabrizio Buffa</b> , CSEN Toscana DBN, www.costanzacarabellese.it

**SABATO 28 OTTOBRE 2023**

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

**DOMENICA 29 OTTOBRE 2023**

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