

ORIENTAL GARDEN

LO SPLENDIDO GIARDINO TORRIGIANI DIVENTA PER UN GIORNO UN'OASI DI BENESSERE DOVE POTRAI PROVARE YOGA, RIFLESSOLOGIA, MASSAGGI E MOLTO ALTRO CON ESPERTI A TUA DISPOSIZIONE



3° Edizione

Sabato 13 giugno 2015 - **Giardino Torrighiani** - Via dei Serragli, 144 - Firenze

10 € per accesso giornaliero a tutte le sessioni di gruppo. Solo 5 € per le individuali

YOGA KUNDALINI

posture e movimenti connessi con particolari respirazioni per un'esperienza di una calma interiore profonda

ODAKA YOGA

stile innovativo nel rispetto della tradizione che trova ispirazione dal moto delle onde dell'oceano

ANUKALANA YOGA

Le antiche culture olistiche si incontrano con le più moderne conoscenze e tecniche per il benessere psico-fisico

HATHA YOGA

L'Hatha yoga, o yoga della forza, agisce sul piano fisico, porta beneficio alla colonna vertebrale e migliora l'elasticità

POWER YOGA

Uno yoga alla portata di tutti, che mescola posture con esercizi dinamici

MASSAGGIO ARMONICO

rivolto a chi cerca un momento di vero relax

ACRO-YOGA

incontro tra Yoga, Thai Massage e Acrobatica, sospesi, sostenuti da un compagno

REIKI

forma terapeutica attraverso l'imposizione delle mani per il trattamento di disfunzioni

BAGNO DI GONG

massaggio sonoro con gong, campane tibetane e canto

TAIJI

susseguirsi di movimenti di difesa e attacco, per rinvigorire l'organismo e le articolazioni

SHIATSU

trattamenti per il rilassamento dell'organismo contro lo stress

SHAKTI DANCE

fusione armoniosa di Yoga e danza, respiro e movimento

CRISTALLOTERAPIA

eliminare disfunzioni o malesseri con la collocazione di cristalli di quarzo o altri minerali su determinati punti del corpo

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

microstimolazione puntiforme applicata principalmente sui piedi e/o eventualmente sulle mani

... e molto altro. programma completo sul retro →

MATTINA

SESSIONI INDIVIDUALI

10.00 – 13.00

REIKI – ogni 20' (10)

TRATTAMENTI SHIATSU – ogni 20' (9)

MASSAGGIO ARMONICO – ogni 20'

ARMONIZZAZIONE CHAKRA – ogni 20'

IRIDOLOGIA – ogni 20'

REIKI PERSONE/ANIMALI – ogni 20'

10.30 – 12.30

TRATTAMENTI SHIATSU – ogni 20'

SESSIONI DI GRUPPO

10.00 – 13.00

YOGA KUNDALINI – ogni 30'

ANUKALANA YOGA – ogni 45'

10.30 – 12.00

QI GONG – 1 ora

SHAKTI DANCE – 1 ora e 30'

11.00 – 12.00

ODAKA YOGA – 1 ora

12.30 – 13.00

TAIJI QUAN – 30'

POMERIGGIO

SESSIONI INDIVIDUALI

15.00 – 18.00

MASSAGGIO ARMONICO – ogni 20'

LETTURA ANGELICA CARTE – ogni 20'

REIKI – ogni 20' (8)

PURIFICAZIONE SCIAMANA – ogni 20'

CRISTALLOTERAPIA – ogni 20' (2)

RIFLESSOLOGIA PLANTARE – ogni 20'

FIORI DI BACH – ogni 20'

TRATTAMENTI SHIATSU – ogni 20' (6)

SESSIONI DI GRUPPO

15.00 – 16.00

ANUKALANA YOGA – 1 ora

ODAKA YOGA – 1 ora

15.00 – 16.30

SHAKTI DANCE – 1 ora e 30'

15.00 – 18.00

YOGA KUNDALINI – ogni 30'

POWER YOGA – ogni ora

16.15 – 17.15

ACRO YOGA – 1 ora

16.30 – 18.00

HATHA YOGA – 1 ora e 30'

18.15 – 19.15

BAGNO DI GONG – 1 ora

Le sessioni individuali (tra parentesi il numero di massaggiatori) potranno essere prenotate in anticipo, altrimenti verranno svolte secondo l'ordine di arrivo e fino ad esaurimento posti.

Tutte le sessioni verranno svolte sul prato pertanto è

NECESSARIO PORTARE UN TAPPETINO O UN TELO PERSONALE



Info e prenotazioni
055 3220895
www.oxfamitalia.org

Un ringraziamento particolare a Giardino Torrigiani