con il patrocinio della Regione Umbria   |   con il patrocinio del Comune di Assisi    e con la collaborazione di

                   

[](https://yogassisi-festival.it/)

Programma

La 4ª edizione del YogAssisi Festival propone un programma ricco e variegato di appuntamenti. Alle attività di yoga e di dibattito pensate per gli adulti, si affiancherà un’intera parte dedicata a bambini e ragazzi, pensata per offrire loro esperienze di apprendimento e ispirazione attraverso il divertimento.

**Masterclass di yoga** Ashtanga, Hatha, Kundalini, Odaka, Vinyasa e di Sat Nam Rasayan e Gatka; **lezioni gratuite** di yoga Ashanga, Hatha, Kundalini, Odaka, Ratna, Strala e Vinyasa per sperimentare come il movimento yogico influenzi i nostri corpi e le nostre menti, portandoci a effettivi cambiamenti di forma, di attitudini e di abitudini.

Due **tavole rotonde** sui temi del dialogo religioso e dell’importanza dello yoga in situazioni di vita critiche, marginali o di liminarità, insieme alle **presentazioni dei libri**, saranno un utile compendio di conoscenze per una consapevolezza integrata, culturale e sociale.

**Laboratori per bambini e ragazzi**, pensati per offrire loro un'esperienza divertente e profonda per crescere sani e forti, acquisire la consapevolezza di sé, della propria identità e del proprio ruolo nella società.

**Bazar e trattamenti olistici** per scoprire nuove tecniche e prodotti per il benessere.

**Festival YogAssisi IV Edizione**  
*Riconosci che l’altro sei tu*

***Venerdì 12 ottobre***

**Palazzo Monte Frumentario**Sala Rossa piano via san Francesco

14:00 - 20:00 **INGRESSO LIBERO** | **Bazar**

Sala Arancione piano via san Francesco

15:00 - 18:00 **Masterclass Hatha Yoga**, *Riconosci che tu sei l’Altro – Grazia e Īśvara-Praṇidhāna,*con **Fra Axel Bayer**del sacro eremo di Camaldoli

Sala piano vicolo degli Esposti

15:00 - 18:00 **Masterclass Kundalini Yoga**, *Dalla sessualità alla sensitività,* con **Sangeet Kaur**  
18:30 - 20:00 **OFFERTA LIBERA** | *Cerchio di Sat Nam Rasayan,*con **Guru Siri Kaur**21:30 - 22:30 **SERALE** | *Bagno sonoro di campane tibetane*, con **Iuri Ricci**

Sala piano via Fontebella

**Laboratori bambini**14:30 - 15:30  Spazio gioco a cura dello staff Yoga Festival Assisi16:00 - 17:00Laboratorio musicale 0-36 mesi, con **Francesca Staibano**17:30 - 18:30Yoga per bambini con **Hari Darshan Kaur**19:00 - 20:00Yogare per crescere, con **Hari Karam Kaur**

**Sala degli Emblemi**

16:30 - 18:30 **OFFERTA LIBERA** | **Workshop**, *Kundalini Yoga per genitori con figli speciali,*con **Costanza Pavan Gopal Kaur**

**Palazzo Vallemani - Circolo A. Fortini**

16:00 - 17:00 **OFFERTA LIBERA** | *Danze in cerchio, meditazione in movimento* con **Anneliese Hurter**  
17:30 - 19:00 **OFFERTA LIBERA** | Strala Yoga, *Segui la tua intuizione*, con **Danila Magro**

***Sabato 13 ottobre***

**Palazzo Monte Frumentario**Sala Rossa piano via san Francesco

8:00 - 20:00 **INGRESSO LIBERO** | **Bazar**

Sala Arancione piano via san Francesco

8:00 - 11:00 **Masterclass Asthanga Yoga**, *La danza della vita e il suo soffio vitale*, con **Carla Ricci**  
14.00 - 15.30 **OFFERTA LIBERA** | **Lezione di Sat Nam Rasayan**, *L'arte della cura meditativa*, con **Santokh Singh**  
16:00 - 19:00 **Masterclass Vinyasa Yoga**, *La radice del Vinyasa, la radice dello Yoga*, con **Marco Fasanotti**

Sala piano vicolo degli Esposti

8:00 - 11:00  **Masterclass di Gatka**, *Il mio cuore al mio nemico*, con **Guru Shabad Singh** e l’**International Gatka Academy**  
16:00 - 19:00 **Masterclass Kundalini Yoga**, *Il linguaggio del corpo*, con **Jiwan Shakti Kaur**  
21:00 - 23:00 **SERALE** | **Concerto audiovisual**, *Pardonne-moi, Olivier! 16 oiseaux pour Olivier Messiaen*, con **Okapi & Memè**

Sala piano via Fontebella

**Laboratori bambini**8:00 - 9:00 Yogare per crescere, con **Hari Karam Kaur**   
9:15 - 10:15  Yoga per bambini con **Hari Darshan Kaur**  
10:30 - 11:30 Ri-conoscersi attraverso la lettura. Letture per bambini e genitori, a cura del gruppo delle volontarie **Nati per leggere** in collaborazione con la Biblioteca comunale di Bastia Umbra   
11:45 - 12:45 Yogare per crescere con **Datta Kaur** e **Namo Dev Kaur**   
14:30 - 15:30 Yogare per crescere con **Hari Karam Kaur**   
16:00 - 18:00 "Parole a colori" Laboratorio di arteterapia a cura **Artemide** e **Nati per Leggere** 5-10 anni   
16:00 - 17:00 Musica Creativa Lab con **Elisabetta Ciancaleoni** 3 - 5 anni (prenotazione obbligatoria)   
17:00 - 18:00 Suoni a colori con **Elisabetta Ciancaleoni** 3-5 anni (prenotazione obbligatoria)   
18:30 - 19:30 Gakta Bambini con **Guru Jai Kaur**

**Palazzo Vallemani - Circolo A. Fortini**

9:30 - 11:00   **OFFERTA LIBERA** | Kundalini Yoga, *Relazioni consapevoli*, con **Agiapal Kaur**  
11:30 - 13:00 **OFFERTA LIBERA** | Odaka Yoga, *I ritmi dell’oceano: essere onde diverse dello stesso mare*, con **Sara Tini**   
13:30 - 14:30 **OFFERTA LIBERA** | Tai Chi Chuan, con **Maria Luisa Tosti**15:00 - 16:30 **OFFERTA LIBERA** | Yoga Ratna, *Apri il chakra del cuore*, con**Guru Siri Kaur**17:00 - 19:30 **OFFERTA LIBERA** | **Workshop***Sostegno alla genitorialità*, con**Datta Kaur**, **Guru Jiwan Kaur** e **Karta Singh**

**Sala degli Emblemi**

11:30 - 13:30 **INGRESSO LIBERO** | **Tavola rotonda**, *Noi e lo yoga*  
**Alessandra Cocchi**, *Lo Yoga Accessibile*  
**Fra Alex Bayer**, *I monaci camaldolesi a Saccidananda*  
**Santokh Singh**, *Lo yoga in carcere*  
14:30 - 16:30 **OFFERTA LIBERA** | **Workshop** *Yoga e salute del seno*,con **Ilaria Macherelli - Siri Indra Kaur**  
17:00 - 19:00 **INGRESSO LIBERO** | Alla sinistra di Dio. **Presentazione della trilogia Aghora di Robert E. Svoboda e incontro con l'editore**.

**Parco Regina Margherita**

9:30 - 11:00 **Breathwalk**, con **Satpurkha Kaur**  
15:00 - 16:30 **Breathwalk**, con **Satpurkha Kaur**

***Domenica 14 ottobre***

**Palazzo Monte Frumentario**  
Sala Rossa piano via san Francesco

8:00 - 18:00 **INGRESSO LIBERO** | **Bazar**

Sala Arancione piano via san Francesco

8:00 - 11:00 **Masterclass Hatha Yoga**, *Lo yoga a coppie: aspetti della pratica dello yoga nell'unione con l'altro*, con **Raffaella Bellen**  
14:00 - 17:00 **Masterclass Odaka Yoga**, *Fascia Flow: connessioni ed emozioni*, con **Francesca Cassia** e **Charlotte Lazzari**

Sala piano vicolo degli Esposti

8:00 - 11:00 **Masterclass Kundalini Yoga**, *Io, noi, l'infinito,*con **Guru Jiwan Kaur**11.30 - 13.00 **OFFERTA LIBERA** | **Karam Krya**, *Crea la proiezione verso l’infinito attraverso la compassione, il numero 8*, con **Gurudass Singh**  
14:00 - 17:00 **Masterclass Shakty Dance,***Tre Gunas: Tamas, Rajas, Sattwa*, con **Keher Kaur**

Sala piano via Fontebella

**Laboratori bambini**8:00 - 9:00  Yogare per crescere, con**Hari Karam Kaur**9:00 - 10:00  Yogare per crescere con **Datta Kaur** e **Namo Dev Kaur** 10:15 - 11:15 Ri-conoscersi attraverso la lettura. Letture per bambini e genitori, a cura del gruppo delle volontarie **Nati per Leggere** in collaborazione con la Biblioteca comunale di Bastia Umbra   
11:15 - 13:00 "Parole a colori" Laboratorio di arteterapia a cura **Artemide** 5-10 anni   
14:00 - 15:00 Yogare per crescere con **Namo Dev Kaur** e **Hari Karam Kaur**   
15:30 - 16:30 "Look at me" Autoritratto materico a cura di **Carlotta Marzi**   
17:00 - 19:00 Giocosofando, con [**Annamaria Rais**](https://yogassisi-festival.it/anna-maria-rais)

**Palazzo Vallemani - Circolo A. Fortini**

9:30 - 11:00 **OFFERTA LIBERA** | Vinyasa Flow, *L'armonia del respiro: corpo, mente e spirito*, con **Daniela Cianciaruso**  
11:30 - 13:00 **OFFERTA LIBERA** | Mindfulness, *Riequilibrio con olii essenziali*, con **Agiapal Kaur** e**Guendalina Baglioni**  
14:00 - 15:30 **OFFERTA LIBERA** | Kundalini Yoga, *Rispecchiare l'universo*, con **Guru Siri Kaur**  
16:00 - 17:30 **OFFERTA LIBERA** | Hatha Yoga, *Donne +40*, con **Sabine Fey**  
18:00 - 19:30 **OFFERTA LIBERA** | Asthanga Yoga, *Ri-conoscersi e ri-conoscere*, con **Camilla Chianella**

**Aula Magna - Palazzo Bernabei**

11:30 - 13:30 **INGRESSO LIBERO** | **Tavola rotonda**,*La fede nel dialogo*  
**Presentazione del libro e incontro con l'autore**. *La fede nel dialogo. L’Islam di un gesuita scomodo: Paolo Dall’Oglio***Edoardo Crisafulli,** *Il dialogo tra laici e credenti***Giorgio Benvenuto,**  *Il dialogo tra laici e credenti*

**Esperto da designare a cura della Fondazione Italia-Giappone**

**Parco Regina Margherita**

9:30 - 11:00 **Breathwalk**, con **Satpurkha Kaur**  
15:00 - 16:30 **Breathwalk***,* con **Satpurkha Kaur**