

Country Festival Valsassina 2025

Attività proposte

candela trataka (meditazione)

Colorare mandala

Lila yoga (yoga giocoso)

Massaggio campana tibetana

Laboratorio mandala (disegno tuo mandala)

Suoni animali (Bhramari -ape/ Shimshasana leone / Bhujangini serpente/Shima leone)

Yoga animali

Chakra del cuore (lettino possibile)

Yoga mezzora&mezzora bagno gong

Venerdì 26/9

14-15:30 info point

16-16:30 yoga bimbi e suoni degli animali

16:45-17:15 trataka (meditazione sulla fiamma della candela) tutta la famiglia

17:30-18 yoga e campane/ campana con i piedi del budda tutta la famiglia

18:15-18:45 campane di cristallo tutta la famiglia

Sabato 27/9

9-9:30 info point

9:45 -10:15 yoga con animali tutta la famiglia

10:30-11 yoga facciale e yoga nidra con animali tutta la famiglia

11:15-11:45 campane tibetane con animali tutta la famiglia

12-12:30 disegna il tuo mandala tutta la famiglia

Pausa pranzo

14:30-15 infopoint

15:15-15:45 yoga bimbi e do in (auto massaggio) con animali

16-16:30 campane tibetane bimbi con animali

16:45-17:15 meditazione bimbi con animali

17:30-18 disegna il tuo mandala tutta la famiglia

18:15-18:45 trataka (meditazione sulla fiamma della candela) tutta la famiglia

Domenica 28/9

9-9:30 infopoint

9:45-10:15 yoga bimbi con animali

10:30-11 trataka (meditazione sulla fiamma della candela) bimbi con animali

11:15-11:45 colora il tuo mandala con animali tutta la famiglia

Pausa pranzo

14:30-15 infopoint

15:15-15:45 yoga facciale e yoga nidra tutta la famiglia

16-16:30 campane di cristallo tutta la famiglia

16:45-17:15 pranayama (respirazione) e durga tutta la famiglia

17:30-18 meditazione con cimbali e campana con piedi del budda tutta la famiglia