

# PROGRAMMA DELLA GIORNATA

## CONFERENZE

9:30 – 10:45

**MYA LURGO**

**Riti Tibetani? Sette, non cinque! Teoria e pratica**

Conosci già la sequenza dei Riti? Li hai mai praticati con la respirazione circolare? Ti sei mai chiesto/a cos'è per un monaco tibetano l'Elisir di eterna giovinezza, grazie al quale i Riti sono conosciuti in tutto il mondo? Sai su quali ghiandole endocrine opera la dinamica dei Riti?

Ti aspetto per un approfondimento! Porta con te un tappetino da yoga o una coperta.

Riservazione posto e info: [info@irititibetani.ch](mailto:info@irititibetani.ch)

11:00 – 12:30

**MANUELA COLLA**

**Carovane, natura selvaggia e una cerchia di donne**

Camminiamo ad un buon ritmo. Il ritmo della carovana, ancora pulsante in ognuna di noi. Passo dopo passo o a dorso del tuo cammello, con i Tuareg del Kel N'Ajjer. Con stupore veniamo accolti da paesaggi primordiali di superba bellezza. La scoperta di una cultura arcaica. La medicina del deserto. Un viaggio alle origini. Un viaggio per l'anima!

In una cerchia di donne è subito casa, connessione, unione, origine. L'anima della natura rispecchia la natura della tua anima, ravviva l'intrinseca connessione tra te e il tuo Femminile. Il Femminile desidera esserci. Il Femminile c'è. Le sue potenzialità sono curative, guaritrici. Per te, per la tua salute, per i tuoi cari, la tua comunità e per la vita.

Riservazione posto e info: [info@ilritmodellacarovana.ch](mailto:info@ilritmodellacarovana.ch)

16:00 – 16.45

**ALDEBARAN SANDRINI**

**I pianeti come archetipi della nostra psiche**

Come vivere in armonia con le energie dei pianeti dentro di noi, allineandoci alla nostra mappa interiore.

Riservazione posto e info: [info@aldebaransandrini.com](mailto:info@aldebaransandrini.com)

17:00 – 19.30

**CLORIS SCIARONI**

**Aura-Soma e il cammino dell'Anima**

Riservazione posto e info: [universal-mente1@bluewin.ch](mailto:universal-mente1@bluewin.ch)

A fine conferenza possibilità di acquisto prodotti e libri usati.

## CONSULENZE E VENDITA

**IL MONDO DI L**

Con Laura Nembri Pendoli

**COSMETICA & BENESSERE**

Con Gianpasqua Danesi

**ADATTOGENI... MORINGA IN COMPAGNIA**

Con Giusy Reccardo Cramereri e Michela Bergomi

**LA GHIANDA**

Con Simona Trabucco

**SUNRIDER BUVETTE**

Con Viki Germano

## MOVIMENTO

10:00 – 11:30

**SIMONA TRABUCCO**

**Yoga Sciamanico e Mantra Madre: creatività e abbondanza**

"A cosa serve la barca a chi ha già attraversato il fiume?". Una potente pratica di yoga meditativo e del respiro adatta a tutte/i per risvegliare il potere di visione, l'unione con la propria anima selvaggia, con la volontà dell'ombra, nelle braccia di Ade. Agendo sulla deprogrammazione dei condizionamenti sociali, le pratiche di origine tantrica riportano nello stato di estasi delle origini, al sacrum facere, al risveglio del potere creativo e all'attrazione dell'abbondanza.

Riservazione posto e info: [simonatrabucco@laghianda.ch](mailto:simonatrabucco@laghianda.ch)

11:30 – 13:00

**ALDEBARAN SANDRINI**

**Il risveglio della dea**

Pratiche al femminile in cerchio – solo per donne – per risvegliare la gioia e la sensualità nel corpo, per vedersi e rispecchiarsi con amore l'una nell'altra.

Riservazione posto: [info@aldebaransandrini.com](mailto:info@aldebaransandrini.com)

13:15 – 14:15

**LILIANE FOGLIA**

**Rilassamento e meditazione sonora**

Le vibrazioni del suono delle campane tibetane entrano nel profondo dandoci equilibrio tra un rilassamento benefico e una rinnovata energia. L'incontro consiste nell'ascoltare le campane tibetane e altri strumenti e lasciarsi avvolgere dalle loro dolci vibrazioni comodamente seduti o sdraiati.

Portare un tappetino, cuscino e coperta. Liliane Foglia operatrice di Massaggio sonoro Peter Hess.

Riservazione posto e info: [foglialliliane@bluewin.ch](mailto:foglialliliane@bluewin.ch)

14:30 – 16:00

**GIUSY RECCARDO CRAMERI E LILIANE FOGLIA**

**Per le mamme in dolce attesa: un momento di teoria abbinata ad attività pratiche e rilassanti**

Conosci la **doula**? La madre che accompagna la madre: una donna che si prende in cura un'altra donna nel momento della sua maternità. Coccole sonore in gravidanza: ascoltare, danzare, cantare... sono attività che permettono a te mamma di rilassarti e di entrare in comunicazione con il tuo bimbo, una dolce coccola per entrambi!

Riservazione posto e info: [foglialliliane@bluewin.ch](mailto:foglialliliane@bluewin.ch)  
[gjusycramereri@hotmail.com](mailto:gjusycramereri@hotmail.com)

16:15 – 17:45

**SAMAH GAYED**

**Danza del Sacro Ventre**

Danza nata nel neolitico per onorare madre Terra che ci nutre e sostiene.

Riservazione e info: [samah.gayed@gmail.com](mailto:samah.gayed@gmail.com)

18:00 – 19:30

**SIMONA TRABUCCO**

**Laboratorio pratico di sviluppo dell'intuizione con i tarocchi di Jodorowski**

"Chiudete gli occhi e ricominciate". Chiudere lo sguardo che va all'esterno serve ad aprire lo sguardo interiore e a sviluppare il linguaggio simbolico del Tarot, per Jodorowsky la nuova forma di psicanalisi. In questo laboratorio teorico-pratico, adatto a tutte/i, utilizzeremo i 22 Arcani Maggiori e alcuni oggetti personali per imparare a dialogare con le immagini che abitano il nostro inconscio e la nostra psiche, pacificandole e svelandone l'utile messaggio sottile, il fine ultimo cui l'anima tende.

Riservazione posto e info: [simonatrabucco@laghianda.ch](mailto:simonatrabucco@laghianda.ch)