



Bibione Olistic Festival

CREATE YOUR AWARENESS

Bibione Olistic Festival

Programma

Venerdì 1 luglio

Orari	Area 1 Happy Wisdom, Saggezza Felice	Area 2 Consapevolezza e libertà
15.30 - 16.45	Hatha Yoga (Yoga tradizionale) ita/eng Caterina Metisin	Meditazione guidata con musica dal vivo Nicola Artico
17.00 - 18.15	Pranayama (training sul respiro) ita/eng Claudio Cedolin	Vinyasa Yoga Vera Bettiol
18.30 - 19.45	Vinyasa Power Yoga ita/eng Caterina e Claudio	Meditazione Heartfulness Trainer Certificati Heartfulness
21.00 - 22.00	Bagni di Gong Studio "Nei Dan Gong"	

Sabato 2 luglio

Orari	Area 1 Happy Wisdom, Saggezza Felice	Area 2 Consapevolezza e libertà
06.30 - 07.15		Saluto al sole Vera Bettiol
07.30 - 08.15	Meditazione ita/eng Claudio Cedolin	(07:30 - 08:45) Yoga ormonale Vera Bettiol
09.00 - 10.15	Vinyasa Yoga (Yoga dinamico) ita/eng Caterina Metisin	Yoga Sara Bigatti
10.30 - 11.45	Pranayama (training sul respiro) ita/eng Claudio Cedolin	Meditazione cantata Elena Zoia
12.00 - 13.15	Racconti di storie e miti indiani ita/eng Claudio Cedolin	Mindfulness Tatiana Berlaffa
15.30 - 16.45	Chi Kung (Qi Gong l'arte cinese della longevità) Claudio Cedolin	Meditazione Heartfulness Trainer Certificati Heartfulness
17.00 - 18.15	Hatha Yoga (Yoga tradizionale) ita/eng Caterina Metisin	Meditazione guidata con musica dal vivo Nicola Artico
18.30 - 19.45	Danza esperienziale Isabella Peghin	Yoga Heartfulness Laura Giandolini
21.00 - 22.00	Bajan Kirtan Viira	

Domenica 3 luglio

Orari	Area 1 Happy Wisdom, Saggezza Felice	Area 2 Consapevolezza e libertà
07.30 - 08.15	Meditazione ita/eng Claudio Cedolin	Vinyasa Yoga Sara Bigatti
09.00 - 10.15	Hatha Yoga (Yoga tradizionale) ita/eng Caterina Metisin	Mindfulness Tatiana Berlaffa
10.30 - 11.45	Chi Kung (Qi Gong l'arte cinese della longevità) ita/eng Claudio Cedolin	Meditazione cantata Elena Zoia
12.00 - 13.15	Recitazione mantra con mudra ita/eng Caterina Metisin	Meditazione Heartfulness Trainer Certificati Heartfulness