

Programma

Sabato

Domani 8 luglio

L'ingresso allo Spazio Iniziative è gratuito www.yogafest.it.
Per partecipare alle sessioni di yoga, allo incontri in sala da tè, agli spettacoli nel Chiostro e agli eventi del Festival è richiesto un contributo di 8 € 7 giorni - 13 € 2 giorni / Bambini free fino a 10 anni.

Spazio Indale **yogas**

11:00 **Yoga nidra e hangdrum**

Valeyoga

PRENOTA via WhatsApp

12:00 Bagno sonoro con campane tibetane

Sessione in Yurta

Cinzia Tonelli

PRENOTA via WhatsApp

12:00 "Feel the Breath" - Yoga di consapevolezza

Sessione in Veranda

Virginia Maitè Orlacchio

PRENOTA via WhatsApp

14:00 Yoga Flow e Sound Healing

Sessione in Veranda

Irene Guardalà

15:00 Autodifesa femminile e respirazione

Sessione in Veranda

Riccardo Alessi

15:00 Arpaterapia di gruppo

Sessione in Yurta

Erika Fumagalli

PRENOTA via WhatsApp

16:00 Mindfulness Transpersonale

Sessione in Yurta

Silvia Morea Psicoterapeuta Transpersonale

PRENOTA via WhatsApp

16:00 Comunicazione nel forró (Danza)

Sessione in Veranda

Gioia Zahir – Forró in Chianti

Sessione in Yurta

Varuna – Yoga nidra e hangdrum

PRENOTA via WhatsApp

11:00 Yoga : Anukalana Inspired

Sessione in Veranda

Samanta Zarcone

PRENOTA via WhatsApp

12:00 Bagno sonoro con campane tibetane

Sessione in Yurta

Cinzia Tonelli

PRENOTA via WhatsApp

12:00 Yoga della longevità

Sessione in Veranda

Franco Gasparri

14:00 " Tesoro interiore " Laboratorio profumo personalizzato

Sessione in Yurta

viktoria varga vivartyoga

PRENOTA via WhatsApp

14:00 Esperienze di Qigong e Taichi Chuan

Sessione in Veranda

Stefano Ciulli – Qigong – Taichi Chuan

PRENOTA via WhatsApp

14:00 Perché lo yoga insegna l'alimentazione

Conferenza

Franco Gasparri

16:00 **Vite Passate: come trasformare il presente guarendo e lasciando andare il passato dell'Anima**

Conferenza

[Esistenza di Elisa Staderini](#)

PRENOTA via WhatsApp

17:00 **Pittura Meditativa 10€ contributo acquisto materiali**

Sessione in Yurta

[Sahaja](#)

PRENOTA via WhatsApp

17:00 **Hatha Yoga Sblocca l'energia dei Chakra**

Sessione in Veranda

[Valeyoga](#)

PRENOTA via WhatsApp

18:00 **Meditazione guidata Riequilibrio Chakra con Campane Tibetane, Aromaterapia di Oli Essenziali e magia di Cristalli.**

Sessione in Yurta

[Michela Deva Giurgola](#)

PRENOTA via WhatsApp

18:00 **Meditazione Attiva con gli Archetipi**

Sessione in Veranda

[Silvia Morea Psicoterapeuta Transpersonale](#)

PRENOTA via WhatsApp

18:00 **Danza forró**

Chapiteau

15:00 **Benessere animale e energia,- Durante la conferenza verranno presentati strumenti naturali come floriterapia, cristalloterapia e tecniche energetiche dolci, utili per accompagnare cani e gatti in momenti di stress, cambiamento o fragilità.**

Conferenza

[Elisa Pasquini](#)

PRENOTA via WhatsApp

15:00 **Esplorazione somatica di presenza**

Sessione in Yurta

[Samanta Zarcone](#)

PRENOTA via WhatsApp

15:00 **Workshop: Manifesta i tuoi sogni: passa all'azione**

Sessione in Veranda

[Beatrice Cencin](#)

PRENOTA via WhatsApp

16:00 **Movimento corporeo e meditazione : La danza del cuore: abitare il proprio centro, espandersi nel mondo**

Sessione in Yurta

[Virginia Maitè Orlacchio](#)

PRENOTA via WhatsApp

16:00 **Storia del DIEN CHAN®**

Conferenza

[Tessa Lenzi DIEN CHAN®](#)

PRENOTA via WhatsApp

Gioia Zahir – Forró in Chianti

19:00 **Laboratorio Erboristico e Tecniche di Autocura.**
Impareremo a fare un oleolito esplorando le proprietà di alcune piante, e poi passeremo alla pratica di alcune tecniche di automassaggio consapevole.

Sessione in Yurta

Michela Deva Giurgola

PRENOTA via WhatsApp

19:00 **Viaggio Sonoro ad Arpa**

Chapiteau

Erika Fumagalli

PRENOTA via WhatsApp

20:00 **Armonizzazione trascendentale quantica - bagno Sonoro**

Chapiteau

Ida e Gian Carlo

21:00 **Ecstatic dance**

Chapiteau

Ecstatic Dance Pamela B.

22:00 **Sonus Yard Live Ecstatic Dance**

Chapiteau

Sonus Yard

PRENOTA via WhatsApp

16:00 **Hathayoga e meditazione**

Sessione in Veranda

Alessandro Meli

17:00 **Capoeira Bimbi**

Chapiteau

L'academia ASD e scuola Escola Regional Capoeira

17:00 **Conferenza Sulle tracce della divinazione**

Conferenza

Esistenza di Elisa Staderini

PRENOTA via WhatsApp

17:00 **Arpaterapia di gruppo**

Sessione in Yurta

Erika Fumagalli

PRENOTA via WhatsApp

17:00 **Cerchio Sciamanico Kalunet: guarire le ferite del bambino interiore**

Sessione in Veranda

Maurizio Crescioli

PRENOTA via WhatsApp

18:00 **Esibizione arti marziali Muay Thai**

Chapiteau

ChockDee Academy

18:00 **Pratica di Mantra Yoga**

Sessione in Veranda

Francesca Madhavi

PRENOTA via WhatsApp

18:00 **Energia ciclica femminile e arte**

Sessione in Yurta

Elisa Guerri

PRENOTA via WhatsApp

19:00 **Canti Medicina di varie
tradizioni del Mondo,**
Chapiteau

Erica Anandi e Lorenzo

20:00 **Pratica condivisa del canto
dei Mantra**
Chapiteau

Kirtan Rasa Firenze

PRENOTA via WhatsApp

21:00 **Armonizzazione
trascendentale quantica -
bagno Sonoro**
Chapiteau

Ida e Gian Carlo

22:00 **Ecstatic Dance**
Chapiteau

Sahaja

PRENOTA via WhatsApp

Informazioni e FAQ

Ingresso e Biglietti

🔴 L'ingresso allo spazio Instabile è libero per visitare la fiera e il bar/ristorante, mentre per attività e trattamenti è necessario il biglietto.

🌟 Costo: 8 € al giorno o 15 € per entrambi i giorni.

🔥 Offerta Early: 5 € al giorno o 10 € per entrambi i giorni. [Iscriviti qui](#)

Info pratiche

Portare tappetino, abbigliamento comodo, borraccia e braccialetto.

Le attività nella Yurta hanno posti limitati, consigliata la prenotazione.

Si può mangiare sul posto.

Location: Instabile – Via della Funga snc – Firenze, www.instabilefirenze.it

Adatto a tutti i livelli, anche principianti.