

SILENT SOUND YOGA NIGHT



GIOVEDI' 05 AGOSTO

LUNGOMARE DI CANNIGIONE
ARZACHENA (SS)

Silent Sardinia Festival sbarca nel suggestivo lungomare di Cannigione con un evento dedicato allo Yoga e alla Meditazione. Accarezzati dai colori del tramonto, i partecipanti potranno partecipare a diverse pratiche ed attività a cura delle scuole di Arzachena, tra cui la Silent Ecstatic Dance, la particolarissima meditazione durante la quale i partecipanti raggiungono uno stato di estasi ballando scatenati e liberamente.

Chiude la serata il concerto la Guitar Ambient Session a cura di Perry Frank, immerso nello spettacolo del cielo stellato del Golfo di Cannigione.

MAX 25 PARTECIPANTI A LEZIONE
EVENTO GRATUITO | PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
PORTARE TELO MARE o TAPPETINO YOGA

05.08

PARCO RIVA AZZURRA - CANNIGIONE

TURNO A

YING YANG YOGA

ISABELLA

DALLE H 19:15

ALLE H 20:00



ISABELLA MEDETTI

YING YANG YOGA - è una lezione che abbraccia diverse forme e ritmi di movimento, iniziando con una breve meditazione si fluisce in un ritmo più dinamico per poi terminare con posizioni statiche mettendosi in ascolto dei movimenti.

Isabella insegna dal 2017 presso Cocoon Yoga Studio.

**SCIAMANIC
ANIMAL KIDS**

CATERINA

DALLE H 20:30

ALLE H 21:15



CATERINA FAVERIO

Insegna l'antichissima disciplina dello yoga nei suoi diversi stili: Hata, Viyasa, Yin, Nidra, Prenatal. e' operatrice Reiki, consulente oli essenziali, terapeuta di nello Spiritual Quantum Coaching. Appassionata di metafisica e sciamanesimo.

TURNO B

PILATES CIRCUIT

SELVAGGIA (PILATES)

DALLE H 20:30

ALLE H 21:15



SELVAGGIA ERMACORA

PILATES CIRCUIT - Lezione che sfrutta in diversi livelli le conoscenze di allenamento funzionale del Pilates.

Insegnante certificata presso B Fit ASD

VINYASA YOGA

LISA (VINYASA)

DALLE H 20:30

ALLE H 21:15



LISA CODINA

Vinyasa in English

Lisa è un istruttrice yoga certificata RYT 200, Reiki Master, Mindfulness Coach e Insegnante. È fondatrice di Respira Yoga Studio ad Arzachena.

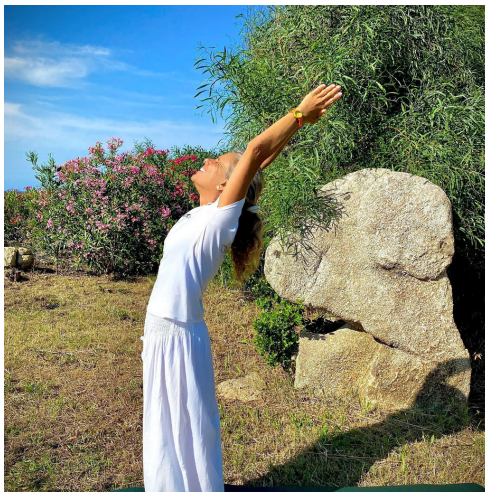
LUNGOMARE CANNIGIONE - INGRESSO VIA SCIUMARA

MOVIMENTO E RESPIRO LIBERO

MARILYN (MOVIMENTO)

DALLE H 20:30

ALLE H 21:15



MARILYN FESTA

Associazione Il giardino della
Armonia. Cannigione
Guidato da Marilyn Yoga
Conduttrice di Respiro Circolare
Consapevole.
Istruttrice di Hatha Yoga -
Meditazioni
Coach in mBIT multiple Brain
Integration Techniques.
Master Reiki.
Traditional Thai.

SILENT ECSTATIC DANCE

LAURA (ECSTATIC)

DALLE H 20:30

ALLE H 22:00



LAURA BASILE

Fondatrice del Centro Yoga
SETUHARA di Olbia lavora
come pedagoga dal 2003 e
insegnante yoga dal 2009.
Certificata 500 RYT Yoga
Alliance con Odaka esplora
nuovi metodologie con la
Musica, il Teatrodanza e il
Feldenkrais.

COME PRENOTARTI

STEP 1 = SOLO PER PRATICHE YOGA : Invia un SMS o MESSAGGIO WHATSAPP al numero **INFOLINE 331 4959256** con **Nome + Cognome + Turno Pratica Yoga + Nome Insegnante + Numero posti che si vogliono prenotare**

STEP 2 = Compila il FORM che riceverai come risposta **confermare la prenotazione e riservare le cuffie.**

Una volta compilato, riceverai automaticamente il contratto di noleggio cuffie compilato con i tuoi dati. Conserva la Mail come garanzia di avvenuta prenotazione dei posti.

PER ECSTATIC DANCE COMPILARE IL FORM DIRETTAMENTE ALLA PAGINA PRENOTAZIONI YOGA E MEDITATION SUL SITO.

*il modulo è **nominale** e va compilato anche per i **minori accompagnati** (inserendo il numero di Documento di accompagnatore/accompagnatrice o del genitore)

STEP 3 = Presentati almeno **15 minuti** prima dell' inizio dell'attività per evitare code, **porta con te un documento di riconoscimento valido** (meglio il documento usato per compilare il FORM) e un **tappetino da yoga o telo mare.**