

Masterclass | venerdì 5 aprile | Freitag, 5. April

| Sala/Orario Saal/Uhrzeit | Conduce Leitung | Tradizione Veranstaltungsart | Titolo Titel | Costo Preis |
|-----------------------------|--------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Lentner 18.00 / 20.00 | Antonio Nuzzo | Hatha Yoga | Come togliere le barriere fisiche e mentali alla libera circolazione dell'energia - 1° Incontro <i>Wie beseitigen wir körperliche und geistige Barrieren, die den freien Energiekreislauf behindern - 1. Sitzung</i> | € 25,00 |

Masterclass | sabato 6 aprile | Samstag, 6. April

| | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lentner 9.15 / 11.15 | Antonio Nuzzo | Hatha Yoga | Imparare l'arte del respiro per accedere alla grande disciplina del prānāyāma - 2° Incontro <i>Erlerne die Kunst des Atmens, um Zugang zur großen Disziplin des Prānāyāma zu erhalten - 2. Sitzung</i> | € 25,00 |
| Outdoor 10.00 / 12.00 | Emanuela Martini | Nordic Walking | L'energia della camminata nel Nordic Walking <i>Die Energie des Gehens beim Nordic Walking</i> | € 20,00 |
| Lentner 11.30 / 13.30 | Birgit Marlis Künzli | Yin Yoga | Ritrovare il silenzio interiore <i>Die innere Stille neu entdecken - 2. Sitzung</i> | € 25,00 |
| Meeting 2 11.30 / 13.30 | Barbara Woehler | Hatha Yoga | Yoga e donna: il risveglio dell'energia del centro <i>Yoga und Frauen: Das Erwachen der Energie des Zentrums</i> | € 25,00 |
| Meeting 2 14.00 / 15.30 | Andrea Bianchi | Barefoot Hiking | Dal cammino a piedi nudi in natura l'energia della terra <i>Die Energie der Erde aus dem Barfußwandern in der Natur</i> | € 20,00 |
| Lentner 14.15 / 16.15 | Maurizio Morelli | Pranayoga Method | Liberare il fluire dell'energia - 1° Incontro <i>Das Atmen bei den Asanas - 1. Sitzung</i> | € 25,00 |
| Meeting 2 15.45 / 17.45 | Andrea Fugazza | Ashtanga Yoga | Più energia nella colonna <i>Mehr Energie in der Wirbelsäule</i> | € 25,00 |
| Lentner 16.30 / 18.30 | Clemens Frede | Vinyasa | L'esperienza somatica nello yoga - 1° Incontro <i>Die somatische Erfahrung im Yoga - 1. Sitzung</i> | € 25,00 |
| Meeting 2 17.45 / 19.15 | Eva di Pierro Michel Willemsen | Tantra | Energia femminile ed energia maschile: cos'è la polarità? <i>Weibliche und männliche Energie: Was ist Polarität?</i> | € 25,00 |
| Terme Merano 20.00 / 22.00 | Italo Bertolasi | Watsu | Watsu®, il guerriero gentile <i>Watsu®, der freundliche Krieger</i> | € 35,00 |

Masterclass | domenica 7 aprile | Sonntag, 7. April

| | | | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lentner 9.15 / 11.15 | Antonio Nuzzo | Hatha Yoga | Il sottile ed efficace gioco delle mani nei mudra che accompagnano il pranayama 3° Incontro <i>Das subtile und wirkungsvolle Handspiel in den das Prānāyāma begleitenden Mudras - 3. Sitzung</i> | € 25,00 |
| Meeting 2 9.15 / 11.15 | Clemens Frede | Vinyasa | Scopri la tua pratica personale - 2° Incontro <i>Entdecke deine persönliche Praxis - 2. Sitzung</i> | € 25,00 |
| Lentner 11.30 / 13.30 | Maurizio Morelli | Pranayoga Method | Incrementare l'intensità dell'energia - 2° Incontro <i>Die Intensität der Energie erhöhen - 2. Sitzung</i> | € 25,00 |
| Meeting 2 11.30 / 13.30 | Antonella Kurzen | Yoga Tibetano Lu Jong | Yoga tibetano Lu Jong <i>Tibetisches Yoga Lu Jong</i> | € 25,00 |
| Meeting 2 14.00 / 16.00 | Emanuela Ghi | Hatha Yoga | Pensare con i piedi. Per attivare la percezione profonda del network miofasciale <i>Mit den Füßen denken. Die tiefe Wahrnehmung des myofaszialen Netzwerks aktivieren</i> | € 25,00 |
| Lentner 14.15 / 18.15 | Birgit Marlis Künzli | Yin Yoga | Creare spazio nel corpo e nella mente - 2° Incontro <i>Schaffen Sie Raum im Körper und im Geist - 2. Sitzung</i> | € 25,00 |
| Meeting 2 16.15 / 19.15 | Tite Togni | Iyengar® | Yoga Pre-sport - Yoga post sport <i>Yoga Pre-Sport - Yoga-Nachsport</i> | € 25,00 |
| Lentner 16.30 / 18.00 | Andrea Anryu Toniatti | Hatha Raja Yoga | L'equilibrio dell'energia nella pratica dello yoga <i>Das energetische Gleichgewicht bei Yoga-Übungen</i> | € 20,00 |

Open Class - sabato 6 aprile | Samstag, 6. April

| Sala/Orario Saal/Uhrzeit | Conduce Leitung | Tradizione Veranstaltungsart | Titolo Titel | Costo Preis |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Meeting 1 11.00 / 11.50 | Adele Urpi | Raja Yoga | La pratica del sole, Surya Sadhana <i>Der Sonnengruss, Surya Sadhana</i> | CARNET giornaliero € 10.00 Tägliches Carnet € 10.00 |
| Meeting 1 12.00 / 12.50 | Matteo Bonin | Hatha Yoga e Atmavikasyoga | FOCUS (l'attenzione nella pratica yoga) <i>FOCUS (die Aufmerksamkeit bei den Yogaübungen)</i> | |
| Meeting 1 13.00 / 13.50 | Riccardo Gherardi | Ashtanga Yoga | Ashtanga Yoga e l'arte dell'abbandono al respiro <i>Ashtanga-Yoga und die Kunst, sich dem Atmen hinzugeben</i> | |
| Meeting 1 14.00 - 14.50 | Clemi Tedeschi AIPY | Hatha Yoga | Stando nella tua vera natura, gioisci della realtà del mondo <i>Wenn Du ganz Du selbst bist, erfreust Du dich an der Realität der Welt</i> | |
| Meeting 1 15.00 / 15.50 | Lorenza Ferraguti | Yoga Integrabile - Metodo SāgarYoga® | Libera il respiro <i>Befreie die Atmung</i> | |
| Meeting 1 16.00 / 16.50 | Italo Bertolasi | Arte della cura | Corpo che Ride – Arte della Cura <i>Der lachende Körper – die Kunst des Heilens</i> | |
| Meeting 1 17.00 / 18.30 | Carla Nataloni | Metodo Dinah Rodriguesa® | Yoga Ormonale Anti-Stress <i>Anti-Stress Hormon-Yoga</i> | |

Open Class - domenica 7 aprile | Sonntag, 7. April

| Sala/Orario Saal/Uhrzeit | Conduce Leitung | Tradizione Veranstaltungsart | Titolo Titel | Costo Preis |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Meeting 1 10.00 / 11.30 | Clemi Tedeschi | Hatha Yoga | La vita è bella <i>Das Leben ist wunderschön</i> | CARNET giornaliero € 10.00 Tägliches Carnet € 10.00 |
| Meeting 1 11.45 / 12.45 | Andrea Bianchi | Barfoot Hiking | Il silenzio dei passi <i>Die Stille der Schritte</i> | |
| Meeting 1 13.00 / 13.50 | Heidi Damian | Lovingly dialoge - Emotion regulation | Emotion Regulation <i>Emotion Regulation</i> | |
| Meeting 1 14.00 / 14.50 | Lorenza Ferraguti | Yoga Integrabile - Metodo SāgarYoga® | Dhāraṇā: il potere della concentrazione <i>Dhāraṇā: die Macht der Konzentration</i> | |
| Meeting 1 15.00 / 15.50 | Emina Cevro Vukovic | Yoga Ratna | L'energia di muladara cakra per un intestino felice <i>Die Energie des Muladara-Chakras für einen glücklichen Darm</i> | |
| Meeting 1 16.00 / 16.50 | Celeste Pandolfini | Anukalana Yoga | Un attimo prima – Anukalana Yoga <i>Kurz zuvor – Anukalana-Yoga</i> | |
| Meeting 1 17.00 / 17.50 | Anna Spiga | Meditazione di Trasmissione | Introduzione alla Meditazione di Trasmissione <i>Einführung in die Transmissions-Meditation</i> | |

Conferenze - sabato 6 aprile | Vorträgen - Samstag, 6. April

| Sala/Orario Saal/Uhrzeit | Conduce Leitung | Titolo Titel |
|-----------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kursaal 11.30 / 12.30 | Clemens Frede | Yoga e stress: scopri tutto il potenziale <i>Yoga und Stress: Entdecken Sie das volle Potenzial</i> |
| Kursaal 13.30 / 14.30 | Fabio Basalisco | Dravya Guna, l'energia del cibo e delle piante in ayurveda per mantenersi sani, vitali e gioiosi. <i>Dravya Guna, die Energie von Lebensmitteln und Pflanzen im Ayurveda, um gesund, lebensfähig und fröhlich zu bleiben.</i> |
| Kursaal 14.45/15.45 | Alinka Volcan | L'Ayurveda come fonte di energia: dynacharya - la routine quotidiana, yoga, meditazione, per vivere al meglio ogni giorno. <i>Das Ayurveda als Energiequelle: Dynacharya - die tägliche Routine-, Yoga, Meditation, um jeden Tag am besten zu leben.</i> |
| Kursaal 16.00 - 17.00 | Mikao Roger | L'Allineamento Spirituale di Shamballah <i>Die spirituelle Ausrichtung Shamballah</i> |
| Kursaal 17.15 - 18.15 | Luisa Piccolroaz | Natura e arte della guarigione attraverso l'uso del prana e della meditazione <i>Natur und Heilkunst durch den Einsatz von Prana und Meditation</i> |
| Kursaal 18.30 / 19.30 | Maestri presenti | + energia, ne parlano i maestri partecipanti al Meeting <i>Die Meister, die an dem Treffen teilnehmen, sprechen darüber</i> |

Conferenze - domenica 7 aprile | Vorträge - Sonntag, 7. April

| | | |
|--------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kursaal 12.30 / 13.30 | Andrea Fugazza Matteo Bonin Adele Urpi | Più energia nella vita quotidiana <i>Mehr Energie im Alltag</i> |
| Kursaal 14.00/15.00 | Alessandro Ricciardi | Lo Shiatsu quale alleato nel mondo del Lavoro e nello Studio <i>Shiatsu als Verbündeter in der Arbeitswelt und im Studium</i> |
| Kursaal 15.15/16.15 | Martin Kirchner | Yoga e massaggi <i>Yoga und Massagen</i> |
| Kursaal 16.30/17.30 | Alinka Volcan Fabio Basalisco | Le vibrazioni dell'energia dentro di noi: vitalità, soddisfazione, gioia, salute con l'Ayurveda. <i>Die Schwingungen der Energie in uns: Vitalität, Zufriedenheit, Freude und Gesundheit mit Ayurveda.</i> |