

GIORNATA di SOLIDARIETA' **domenica 20 dicembre**

A sostegno delle iniziative promosse da OPERA SAN FRANCESCO PER I POVERI

Sia la Nascita che l'attività quotidiana di Opere di San Francesco per i Poveri è frutto della Spiritualità dei Frati Minori Cappuccini di Milano. Essi vivono la regola di San Francesco D'Assisi che insegna l'amore e il rispetto per tutte le creature viventi, insieme a sentimenti di Compassione e di carica concreta per chi è povero e solo.

PROGRAMMA			
Orario	lezione	descrizione	Note
9.30 – 10.00	Pranayama	Tecniche di respirazione	Controllo del respiro
10.30 – 11.30	Hatha Yoga	Studio di Vrksasana Vinyasa di Equilibrio	Posizione dell'albero Sequenza di posizioni
11.00 – 11.45	Tai Chi Chuan	Primo Lu stile Chang – Insegnante: M° Mariano Alma	
12.00 – 13.00	Danza Orientale	Alla scoperta della misteriosa ricchezza della cultura dell'Anatolia – Insegnante: la ns. amica Neslihan	
<i>13.00 - 15.00</i>	<i>Pausa pranzo</i>		
15.00 - 15.30	Hatha Yoga	Studio di Trikonasana	il triangolo
15.30 -16.00	Hatha Yoga	Vinyasa	sequenza di posture
16.00 –16.30	Meditazione del cuore Pratica Sufi		
16,30 –17,00	Dimostrazione di Āsana <i>da parte di insegnanti, istruttori ed allievi della scuola</i>		
17,00 – 17,30	Consegna dei diplomi ai partecipanti al corso di Formazione per Insegnanti di Yoga metodo K.Y.M.S con certificazione USACLI <i>(ente riconosciuto dal CONI)</i>		
17,30.....	KRIYA MAHA SADHANA (Pratica di meditazione)		
	I quadri di Marisa Abeli <i>Armonia di forme e di colore, musica, sensazioni e..... profumo d'infinito</i>		

INGRESSO CON OFFERTA LIBERA, L'INTERO RICAIVATO SARA' DEVOLUTO
E' gradita la prenotazione...estendete l'invito anche agli amici!

