

**Programma
Mind Soul & Body Day 2026
V edizione
Domenica 11 ottobre
h. 10/16
c/o Agriturismo i Bosconi**

Apertura

La danza del drago a cura di Nei Wau Chuan Shaoling Kung Fu

Dalle 10 (3 slot da un'ora per 6 persone)

Allenamento a corpo libero basato sul metodo calisthenico

Percorso è aperto a tutti che si concentra sulla consapevolezza, la percezione del nostro corpo nello spazio e la biomeccanica del movimento. Utilizzando il corpo come sovraccarico graduale, impareremo a muoverci in modo sicuro su ogni piano di movimento, da quello macroscopico della forza, a quelli più sottili dell'equilibrio e del controllo neuromuscolare.

Laura Lombardi / Kali

10/11

Pensare con i piedi: come costruire le asana a partire dalle basi.

Si lavorerà in modo preciso e raffinato alla scoperta dei dettagli che trasformano la pratica.

Michela Zanghini / Yoga Mala Cesena

11/12

Campane tibetane

Attraverso le vibrazioni delle campane i corpi sottili si riarmonizzano, la vibrazione come tramite tra il nostro sentire ed il corpo. Puoi sperimentare l'abbandono profondo.

Tiziana Sassoli / Spazio Dinamico

13/14

Asana Apice Avanzato

Come creare la pratica con l'asana apice avanzato. Rivolto ad istruttori.

Elena Shteingardt / Hamsa Studio / Formatrice regionale

14/15

Thai Chi

Il tai chi è una pratica ideale per sciogliere lo stress e ritrovare l'equilibrio interiore attraverso movimenti fluidi e respirazione. Una lezione aperta tutti, senza limiti di età.

Michele Magnani / Nei Wau Chuan Shaoling Kung Fu

15/16

Hatha Yoga e Punti Marma: risveglia la tua Energia Vitale

Nella lezione guideremo l'attenzione e il respiro verso alcuni specifici punti Marma, i centri vitali ed energetici del nostro corpo secondo l'Ayurveda. Attraverso asana mirate e delicate pressioni, andremo a sciogliere le tensioni profonde, stimolare il flusso del Prana (energia vitale) e favorire un profondo rilassamento di corpo e mente. Una pratica rigenerante e accessibile a tutti per ritrovare il proprio equilibrio interiore.

Daniela Maragno / A passo d'uomo

15/16.30

Gestire la tua associazione con un click

Basterà alzare la mano ed esprimere il proprio dubbio associativo.

Ogni dubbio e richiesta diventerà patrimonio di tutti. Uno spazio di discussione informale dove trovare informazioni pratiche e confrontarsi con altri punti di vista.

Fabio Gardella, Luca Barra / Endas Emilia Romagna

Chiusura

Evita e risolvi i problemi posturali eliminando i vizi quotidiani

Oggi ci vengono costantemente proposti strumenti e soluzioni commerciali come "indispensabili" per la salute, ignorando l'origine dei problemi posturali. La vera soluzione non si compra, si impara. Un viaggio alla scoperta del nostro corpo e dei principi fondamentali del movimento per prevenire e risolvere i dolori attraverso l'educazione e le nostre risorse innate, in modo sano e completamente gratuito.

Conferenza a cura di Devis Incerti educatore funzionale movimenti innati

Per tutta la giornata saranno attive anche postazioni dedicate a massaggi, pratiche energetiche, letture esoteriche, mercatino di artigianato e mercatino di materie prime a Km0 di produttori locali e godersi lo stare insieme con le pratiche olistiche.

L'evento si svolgerà anche in caso di mal tempo.

Iscrizione obbligatoria al link:

<https://forms.gle/3f1btziWEp6zmx1KA>

Quota di partecipazione 10 €

Tramite bonifico bancario a Endas Emilia Romagna Aps

IBAN: IT 84 H 05387 36670 000002201471

Causale: Quota di partecipazione Mind Soul & Body Day 2026