

## YOGAFESTIVAL | MILANO 2009 4° Edizione "YOGA E FUTURO"

**Venerdì 9, Sabato 10, Domenica 11 ottobre 2009**  
Superstudio Più,  
via Tortona 27 – Milano



E' giunto alla 4° edizione, **YogaFestival | Milano**, festival internazionale interamente dedicato allo Yoga e all' Ayurveda, pensato per tutti coloro (insegnanti, appassionati o semplici curiosi) che vogliono scoprire le diverse discipline di questa filosofia antica. Un intero weekend di scoperta, studio, sperimentazione, relax e divertimento per il mondo dello Yoga al **Superstudio Più, dal 9 all'11 ottobre 2009**.

Qualche numero: **5000 visitatori ogni edizione, 1600 iscritti ai seminari, oltre 2000 presenze nelle freeclass, 50 scuole di Yoga presenti, 3000 degustazioni di thè offerte.**

**YogaFestival | Milano**, insieme all'edizione di Roma, ha ormai raggiunto maturità e credibilità e può permettersi di ampliare la conoscenza e le proposte. Il festival osa proporre, con dosaggio adeguato, nuove realtà del mondo yoga che, pur restando legate alla tradizione degli antichi insegnamenti, siano in grado di offrire un panorama più contemporaneo, più internazionale sul cammino dello Yoga moderno.

Il tema scelto per questa edizione è **YOGA E FUTURO**, per iniziare a parlare del cambiamento e delle trasformazioni verso cui ci stiamo dirigendo. Può la tradizione millenaria dello Yoga andare incontro ai bisogni e ai dubbi dell'uomo contemporaneo? E' attuale la disciplina dello Yoga in un mondo accelerato e sempre più globalizzato? La tradizione lancia uno sguardo al futuro: la scelta dei Maestri e delle tematiche sviluppate dal programma ruoteranno attorno a questi interrogativi. Accanto alle pratiche tradizionali, fedeli a sé stesse ma quanto mai moderne e universali, verranno proposte anche nuove tendenze e discipline.

Lo Yoga festival è patrocinato dal **Comune di Milano, Assessorato allo Sport e Tempo Libero**. "Milano è diventata, grazie a questo festival, il punto di riferimento per molti appassionati di yoga, disciplina che unisce il benessere fisico all'equilibrio mentale", afferma l'**Assessore Alan Rizzi**. "Molti milanesi hanno iniziato a praticare yoga per stare al passo con i tempi e i ritmi frenetici della città e il festival offrirà a tutti loro l'opportunità di conoscere più da vicino questa disciplina, incontrando maestri di alto livello".

Se la formula vincente del festival non si cambia (seminari di pratica, free class gratuite, spazio ayurveda, special events, conferenze), numerose sono le prime italiane e le novità di contenuto, con maestri noti a livello internazionale tra cui:

**Lance Schuler** (Nuova Zelanda) di *Inspya Yoga*, che pone molta attenzione sulla centratura e sull'equilibrio;

**Ateeka** (Hawaii - USA) di *Yoga Sistemico*, per imparare i segreti dell'allungamento e della distensione muscolare;

**Marc Holzman** (USA) di *Anusara Yoga*, incentrato sui benefici terapeutici e su una "celebrazione del cuore" per imparare ad esprimere le più profonde intenzioni del cuore in ogni posizione;

**Perumal Koshy** (India/USA) di *Yoga with Perumal*, basato sull'armonizzazione di vari stili, idee e metodi yoga; creatore della prima webtv dedicata allo yoga ([www.yogawithperumal.tv](http://www.yogawithperumal.tv));

**Daniel Villasenor** (USA) di *Yoga e Qigong*, focalizzato su un sistema di movimenti sacri, fluidi e aggraziati, che incrementano la forza vitale.

E ancora, la presenza di **Somatheeram**, il più importante centro di cure ayurvediche del Kerala (India), vincitore per 7 volte del Best Ayurvedic Centre, che propone per Yogafestival i suoi trattamenti e i suoi olii essenziali.

**OLTRE 20 SEMINARI** di pratica classica, dalla durata media di 2 ore ciascuno, pensati per chi di Yoga mastica almeno un pochino:

**Anusara Yoga, Ashtanga Yoga, Hari Yoga, Hatha Yoga, I Cinque Tibetani, Inspya Yoga, Integral Yoga, Iyengar Yoga, Kriya Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, Moga® - Yoga e Qi Gong, Pranayama, Ratna Yoga, Raja Yoga, Tantra Yoga, Tradizione Desikachar, Tradizione Satyananda, Tradizione Van Lysebeth, Tradizione Vanda Scaravelli, Yoga Nidra, Yoga Tantrico Kashmiro, Vinyoga**

Approfondimenti con 4 straordinari seminari di circa 4 ore **per insegnanti e praticanti esperti** che vogliono apprendere le **Tecniche dei Mantra**, lo **Yoga Tantrico Kashmiro**, la conoscenza del **Raja Yoga** e dell'**Hatha Yoga**.

**YOGA EVOLUTION.** Viene presentata una nuova sezione che propone discipline già molto conosciute all'estero e che parlano di Yoga in una accezione più occidentale, più contemporanea. Sono:

**Antigravity Yoga**, yoga praticato con delle speciali imbracature, proposto da Yoga Journal appositamente per Yogafestival | Milano e gratuito per tutti i partecipanti

**Yoga Sistemico**, che lavora sui sistemi del corpo, nervoso, dei liquidi, simpatico e parasimpatico

**Yoga Contemporaneo**, disciplina nata in Australia che mixa lo yoga con le arti marziali

**NIA**, disciplina olistica nato in USA che mixa danza, yoga e arti marziali

**Power Yoga**, pratica dinamica che unisce lo yoga al fitness

**Yoga Flow**, dove gli asana si susseguono energeticamente nel "flow" (flusso) posturale e dinamico

**Yoga Vinyasa Flow**, dove respiro e movimento sono in sintonia come in una danza, con sottofondo musicale

E ancora....

**Trekking Yoga**, trekking a Milano zona sud con Satsang (confronto col maestro)

**Yoga e gravidanza**

**Yoga per Manager**, per dominare lo stress da business

**Yoga with Perumal**, che vede la presenza del suo inventore, il maestro Perumal

**SPAZIO AYURVEDA** che concentra le scuole più autorevoli e quotate in Italia, una libreria specializzata e un'erboristeria. Una preziosa opportunità per conoscere e sperimentare cure, trattamenti, corsi di formazione, seminari, informazioni. Presenza di **Somatheeram** (il più importante centro del Kerala, *vedi sopra*) e di professionisti disponibili al pubblico per consigli e **free class** con prove pratiche di tecniche di massaggi, alimentazione, purificazione. In programma anche **incontri** dedicati alle discipline ayurvediche per chi desidera approfondire questa scienza. Lo Spazio Ayurveda è coordinato da **Olistic Map**.

**FREE CLASS e AREA CONTATTI.** Oltre 40 lezioni brevi (45 minuti) e gratuite tenute da scuole qualificate italiane. Il festival è un'occasione unica per entrare in contatto con realtà di alto livello riunite eccezionalmente sotto lo stesso tetto. Le stesse scuole sono presenti per tutta la durata del festival nell'Area Contatti per informare circa i propri programmi, calendari, attività, ecc.

**SPECIAL GUEST** il pluri campione mondiale di apnea profonda **Umberto Pellizzari** presenta il suo nuovo libro "Il respiro nell'apnea" scritto con Lisetta Landoni e Anna Seddone.

**TAVOLE ROTONDE.** Un ricco calendario di conferenze tra cui "Lo Yoga e il mondo della Scuola", con la partecipazione dell'ex Ministro per le Politiche Giovanili e le Attività sportive Onorevole **Giovanna Melandri**, e "Lo Yoga nella comunicazione pubblicitaria: espressione di nuovi valori o moda passeggera?".

**BOOKSTORE**, le più interessanti case editrici del settore, libri, riviste, dvd sulle tematiche del festival.

**EMPORIO YOGA** con una selezione di attrezzi e oggetti utili alla pratica, spesso introvabili, a prezzi

scontati in occasione del festival.

**AREA BIMBI** per far conoscere lo Yoga con le modalità del gioco, con il coordinamento dell'Associazione Italiana Yoga Bambini (AIYB).

**OSPITALITA'** Bio-bar e Bio-ristorante in collaborazione con **Ecor NaturaSi** e con la presenza di **Nicola Michieletto**, consulente e chef che propone per tutta la durata del festival menu energetici e yogici con alimenti di sola derivazione biologica.

E inoltre Biocentrifughe, sala degustazione thé, zone relax, spazio guardaroba.

**YogaFestival | Milano e YogaFestival | Roma sono prodotti dall'Associazione TAO.**

#### Patrocinii e partnership:

YogaFestival |Milano è patrocinato e sostenuto dal **Comune di Milano, Assessorato allo Sport e Tempo Libero.**

YogaFestival si avvale tutto l'anno dell'energia pulita di **Sorgenia**, azienda leader nella produzione di energia elettrica da fonti rinnovabili, partner della manifestazione.

Altri partner: **Incredible India!, Banca Etica, Ecor NaturaSi.**

Media partner **Yoga Journal**, la rivista dedicata allo Yoga numero uno al mondo.

---

#### COME SI PARTECIPA

**Programma completo sul sito: [www.yogafestival.it](http://www.yogafestival.it)**

Si entra con tessera associativa TAO (5 euro), valida 1 anno, che garantisce libero accesso per i 3 giorni e la partecipazione a tutte le conferenze, special event, free class, spazio ayurveda, ecc.

I seminari sono a pagamento, prenotazioni sul sito [www.yogafestival.it](http://www.yogafestival.it) nella sezione **PRENOTAZIONI:**

seminari di 2 ore (€ 25), seminari di 1 ora e mezza (15 euro)

seminari di approfondimento, per insegnanti e esperti praticanti di circa 4 ore (€ 40)

Free class, gratuite, non occorre la prenotazione

#### CONTATTI:

YOGAFESTIVAL – Associazione T.A.O.

tel 02 42250181

[info@yogafestival.it](mailto:info@yogafestival.it)

#### UFFICIO STAMPA

Chiara Ferella Falda

Tel. 02 422501 cell. 335 1080528

[chiaraferella@superstudiopiu.com](mailto:chiaraferella@superstudiopiu.com)

[areart@superstudiopiu.com](mailto:areart@superstudiopiu.com)



QuickTime® e un  
decompressore  
sono necessari per visualizzare quest'immagine.

**SUPERSTUDIO GROUP**

