



**SOGNI D'ORIENTE, Meditazione, benessere e.....**  
**PERUGIA – ROCCA PAOLINA 21/22/23 Novembre 2008**

**PROGRAMMA WORK OUT (ANIMAZIONI APERTE AL PUBBLICO)**  
**AREA "SERENITÀ"**

<b>VENERDI' 21 NOVEMBRE</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>LEZIONE - TRAINING</b>	<b>SCUOLA</b>
15:00 - 16:00	COME SI MEDITA	ANADA YOGA – Clarita Poselli
16:00 - 17:00	TAI CHI (SPADA)	ITALY C.K.A.
17:00 - 18:00	KUNG FU	ITALY C.K.A.
18:00 - 19:00	JUDO	SAKURA JUDO PONTE SAN GIOVANNI
<b>SABATO 22 NOVEMBRE</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>LEZIONE - TRAINING</b>	<b>SCUOLA</b>
10:00 - 11:00	TAO YOGA	DR. GIOVANNA VITACCHIANO
11:00 - 12:00	DANZA DEL VENTRE	VANIA ASHAKI
12:00 - 13:00	YOGA	YOGANAM SIENA
13:00 - 14:00	TAI CHI (SPADA)	ITALY C.K.A.
14:00 - 15:00	SHIRODHARA e MASSAGGIO THAILENDESE	TERME DI FONTECCHIO
15:00 - 16:00	DANZA INDIANA	NatanaVedica East/West Performing Arts Siena
16:00 - 17:00	CI KUNG – MEDITAZIONE CHAN	ITALY C.K.A.
17:00 - 18:00	VINCERE LO STRESS CON L'ANANDA YOGA	ANANDA YOGA Premi Di Benedetto
18:00 - 19:00	YOGA : ESPERIENZA DI UNITA'	Associazione Culturale DEVAYANA
<b>DOMENICA 23 NOVEMBRE</b>		
<b>ORARIO</b>	<b>LEZIONE - TRAINING</b>	<b>SCUOLA</b>
10:00 - 11:00	VINCERE L'INSONNIA CON L'ANANDA YOGA	ANANDA YOGA Premi Di Benedetto
11:00 - 12:00	HATHA YOGA TRADIZIONALE	CARMINE DELLO SPEDALE BENINTENDE
12:00 - 13:00	CI KUNG – MEDITAZIONE CHAN	ITALY C.K.A.
13:00 - 14:00	DANZA DEL VENTRE	ASMAA LAFI
14:00 - 15:00	TAI CHI (SPADA)	ITALY C.K.A.
15:00 - 16:00	ASHTANGA VINYASA YOGA	CARLA RICCI
16:00 - 17:00	YOGA : ESPERIENZA DI UNITA'	Associazione Culturale DEVAYANA
17:00 - 18:00	COME ATTINGERE ENERGIA DA UNA FONTE INESAURIBILE	ANANDA YOGA Clarita Poselli