



presentano

Fondazione  
**Operation Smile**  
Italia Onlus  
Cambiamo la Vita un Sorriso alla Volta

# Yoga :Day

## Sabato 16 febbraio

c/o Aquaniene The Sport Club

Viale della Moschea, 130 Roma

Hai mai pensato di cambiare per sempre la vita di un bambino nato con una malformazione al viso regalandogli un kit di sutura o l'anestetico per un intervento chirurgico? Avrai la certezza di aver fatto qualcosa di unico!

Partecipa a questa giornata interamente dedicata allo yoga nei suoi diversi stili, per donare sorrisi e cambiare la vita.

## Un Sorriso,



## il tuo Regalo più grande

ingresso intera giornata 20 euro  
Il tuo sostegno può fare la differenza.

Ego Yoga in collaborazione con Yoga Yoss  
a sostegno dei progetti di Operation Smile



per info e prenotazioni scrivi a [contattoyogaday@gmail.com](mailto:contattoyogaday@gmail.com)

[www.ego-yoga.it](http://www.ego-yoga.it)

[www.yoss.it](http://www.yoss.it)

## Programma Yoga Day

Ore 10.30

**Patrizia Rossi**

Nelle sue lezioni dinamiche di Hatha Anusara yoga, esprime la sua esperienza in modo gioioso e creativo, con particolare attenzione ad un allineamento raffinato guidato dal respiro. [www.longevity-yoga.it](http://www.longevity-yoga.it)

Ore 12.00

**Max Grossi**

Insegna il TRUE POWER YOGA del Maestro Mark Blanchard. In questa tipologia di pratica la dinamicità abbinata al controllo respiratorio permette di raggiungere la massima potenzialità del Vinyasa inducendo così al grande vigore energetico che da vita al concetto TRUE POWER. Il fluire continuo di energia, respiro e movimento, il controllo inteso come capacità di ascoltarsi percependo il proprio corpo e il concetto di forza si identificano con la vitalità che scorre in ognuno di noi per raggiungerne la più alta espressione. Questo metodo è mirato al miglioramento della preparazione atletica a tutti i livelli di allenamento, di principianti e di agonisti. [www.ego-yoga.com](http://www.ego-yoga.com)

Ore 13.30

**Yoss Giancarlo Miggiano**

Il suo paradigma è stabilità in movimento, quell'attitudine fisica e mentale di intensa e profonda unione, dove la percezione fisica di se è la chiave per liberare la mente dai consueti processi mentali ed emotivi. Il metodo Yoga Yoss nasce dall'incontro tra i diversi stili di yoga e le arti marziali: è dinamico, creativo, a tratti coreografico ed è caratterizzato da sequenze dinamiche di risveglio energetico, respirazione e movimento creativo. [www.yoss.it](http://www.yoss.it)

★ ore 15.00

**Janine Claudia Nizza**

Lezione di Yoga Flow: una combinazione di elementi del saluto al sole con Vinyasa che cambiano direzione attraverso transizioni e allineamenti dinamici e permeati dal costante respiro Ujjayi che permette di rimanere elastici e forti durante le intense sequenze di yoga dinamico. Lezione con musica che aiuta e accompagna la coordinazione tra respiro e movimento. [www.yogaflow.it](http://www.yogaflow.it)

Ore 16.30

**Anthony Trahair**

Insegna Family Yoga - Yoga per bambini da 3 anni in su con la partecipazione attiva dei loro genitori! Lo Yoga, proposto come gioco attrae l'attenzione e la concentrazione dei piccoli ed insieme ai genitori crea un linguaggio per poter condividere un tempo di qualità tra gioco e gioia. Il Maestro Anthony di Arcobalenobimbiyoga basa il suo insegnamento su un'esperienza 15ennale dello Yoga e del "metodo-non metodo" del RainbowkidsYoga. [www.arcobalenobimbiyoga.it](http://www.arcobalenobimbiyoga.it)