

**GIORNIVERDI**  
**Primavera**

***PARCO BENESSERE***

**Dal 5 marzo al 11 giugno**

tutti i giovedì

Parco di Monte Orlando

ingresso Santuario Trinità

ore 15,30

**Cammina con me**

un cammino di passi, di pensieri, di esperienze

*a cura di Matilde Scalesse del Parco Riviera di Ulisse*

Per chi vuole regalarsi un paio di ore all'aria aperta, condividendo esperienze ed emozioni.

durata: 2h

attività gratuita

per info e prenotazioni 3476205340

**Dal 1 aprile al 24 giugno**

tutti i mercoledì

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

Info-point Via del Porticciolo

ore 9,45

**Happy Yoga**

*a cura di Raffaella Corte*

Yoga Felice e passeggiate meditative nei suggestivi luoghi della pratica. Sciogliere, risvegliare, divertirsi. Lo yoga del Buon Risveglio, l'atmosfera accogliente del gruppo, lo yoga della risata e una tisana bio, saranno gli elementi di unione e condivisione gioiosa.

durata: 2h

contributo 15,00€/persona

info e prenotazioni al numero 347 1812607

**Dal 2 aprile al 25 giugno**

tutti i giovedì

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

Cisterna Maggiore

ore 18,30

**Kundalini Yoga**

*a cura del Maestro Giorgio Gazzetta*

Un invito alla pratica di un tipo di yoga che incrementa l'energia vitale favorendo l'equilibrio corpo-mente. Secondo la tradizione indiana Kundalini designa l'energia sottile che scorre lungo il corpo passando attraverso i sette centri energetici chiamati "chakra".

durata: 90 min  
partecipanti: min 4  
contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni tramite sms o whatsapp al numero 3285665355

### **Dal 3 aprile al 7 giugno**

tutti i lunedì  
Parco di Monte Orlando, Gaeta  
Ingresso Santuario della S.S. Trinità  
ore 15,00

### **A piedi nudi nel Parco**

*a cura dell'insegnante Yoga Teresa Noce*

Programma trimestrale Yoga con metodo ViniYoga - lente sequenze che combinano posizioni, respiro ed altri strumenti dello Yoga con i giusti adattamenti e cambiamenti per ogni partecipante

durata: 90 min  
partecipanti: min 4  
contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero +393384649779- [teresanoce@gmail.com](mailto:teresanoce@gmail.com)

### **4 aprile, 2 maggio, 6 giugno**

Parco di Monte Orlando  
Parcheggio degli Spalti, Gaeta  
ore 18,00

### **Breathwalk**

*a cura del Maestro Giorgio Gazzetta*

Un invito alla pratica della respirazione abbinata all'atto del camminare nel bosco.

durata: 90 min  
partecipanti: min 4  
contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni tramite sms o whatsapp al numero 3285665355

### **Dal 7 aprile al 30 giugno**

tutti i martedì  
Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia  
info-point  
ore 15,00

### **A piedi nudi nel Parco**

*a cura dell'insegnante Yoga Teresa Noce*

Programma trimestrale Yoga con metodo ViniYoga - lente sequenze che combinano posizioni, respiro ed altri strumenti dello Yoga con i giusti adattamenti e cambiamenti per ogni partecipante

durata: 90 min  
partecipanti: min 4  
contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero +393384649779- [teresanoce@gmail.com](mailto:teresanoce@gmail.com)

### **Dal 18 aprile al 13 giugno**

Sabato 18/4 aprile – sabato 23/5 maggio – sabato 13/6 giugno

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

info-point

ore 10,00

### **Stretching Postural® nel Parco**

*a cura dell'insegnante Brigitte Monassi*

Risveglio della consapevolezza della presenza del corpo nello spazio naturale, auto stiramenti, esercizi di respirazione, tonificazione della muscolatura profonda che sostiene e rinforza la struttura corporea, insieme ad un approfondimento del meccanismo della camminata posturale.

durata: 90 min  
partecipanti: min 8  
contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero + 393471466781 (sms o whatsapp) - [bmonassi@gmail.com](mailto:bmonassi@gmail.com)

### **3 maggio**

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

info-point

ore 11,00

### **Ridiamo nel Parco – yoga della risata**

*a cura di Raffaella Corte*

L'effetto immediato e benefico della risata è un diffuso senso di benessere. Ci si sente freschi e leggeri a lungo. Ridere è liberatorio, antibiotico, antistaminico, afrodisiaco, ricostituente, piacevole, esaltante e intelligente. Ridere insieme fa ancora più bene. Attività adatta anche ai bambini

durata: 1h  
contributo: 5,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero 347 1812607

### **9 maggio**

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

info-point

ore 10,30

### **Yoga per due**

*a cura di Raffaella Corte*

Numerose yogoda e posizioni yoga si possono assumere con un'altra persona, così da verificare reciprocamente i benefici potenziati per entrambi. Il compagno ci fa da specchio e ciascuno con la propria attenzione e sensibilità, aiuta l'altro ad assumere la posizione, ad intensificarla e rilassarsi di più di quanto farebbe da solo. E' possibile partecipare in coppia o da soli (scegliendo un

compagno/a direttamente in loco)

durata: 90 min

contributo: 20,00€/coppia

informazioni e prenotazioni al numero 347 1812607

### **19 maggio**

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

info-point

ore 18,00

### **Yoga Nidra**

*a cura di Raffaella Corte*

Rilassamento guidato molto profondo che agisce a livello fisico, mentale ed emozionale. Spesso si dorme senza eliminare tensioni, Yoga Nidra è rigenerante come il sonno, dopo essersi liberati da tensioni e affanni.

durata: 90 min

contributo: 10,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero 347 1812607

### **23 maggio, 20 giugno, 18 luglio**

Parco di Monte Orlando, Gaeta

ore 18,30

### **Io sono un albero**

*a cura dell'Associazione Artenativa e di Raffaella Corte*

Dedicato a tutta la famiglia, impareremo giocando i segreti della natura, creando insieme un laboratorio a cielo aperto e praticheremo yoga, riscoprendo quale grande armonia c'è in tutto quello che ci circonda.

durata: 1h

contributo: 15,00€/persona (facilitazioni per intera famiglia)

informazioni e prenotazioni ai numeri 392 3739993 – 328 0970593 - 3483820143

### **Luglio nel Parco**

### **Yoga itinerante**

*a cura di Raffaella Corte*

Itinerando nei luoghi più suggestivi del Parco pratiche dolci adatte a tutti

01/07 **Alba yoga** al Parco di Monte Orlando, Gaeta - appuntamento ore 8,00

03/07 Yoga al Tramonto al Parco di Gianola, Formia - appuntamento ore 19,30

08/07 Yoga al Tramonto alla Torre di Scauri, Minturno - appuntamento ore 19,30

15/07 Yoga al Tramonto al Parco di Monte Orlando, Gaeta - appuntamento ore 19,30

18/07 Alba Yoga alla Torre di Scauri, Minturno – appuntamento alle 19,30

durata: 2h

contributo 15€ per ogni incontro, 50€ per 5 incontri

informazioni e prenotazioni al numero 347 1812607

## GIORNIVERDI

Autunno

### *PARCO BENESSERE*

**Dal 10 settembre al 25 novembre**

tutti i giovedì

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

Cisterna Maggiore

ore 16,00 (con il cambio dell'ora legale l'appuntamento è anticipato alle 15,30)

### **Tai chi al Parco**

*a cura dell'A.s.d Wu Wei Jia (Presidente Gennaro Agresti)*

Il Taijiquan è chiamato anche "meditazione in movimento" e con i suoi movimenti lenti, omogenei, fluidi e rasserenanti hanno insegnato a moltissimi la strada interiore verso un rinnovamento fisico e psicologico. La pratica si rivolge a persone di ogni età con la finalità di riscoprire i propri ritmi, sviluppare la percezione di sé e prendere coscienza della propria respirazione. Gli incontri hanno la finalità di far apprendere al praticante le singole tecniche della forma 24 Yang.

durata: 90 min

partecipanti: min 4

contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero 3281189446

**Dal 3 settembre al 26 novembre**

tutti i giovedì

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

Cisterna Maggiore

ore 18,30

### **Kundalini Yoga**

*a cura del Maestro Giorgio Gazzetta*

Un invito alla pratica di un tipo di yoga che incrementa l'energia vitale favorendo l'equilibrio corpo-mente. Secondo la tradizione indiana Kundalini designa l'energia sottile che scorre lungo il corpo passando attraverso i sette centri energetici chiamati "chakra".

durata: 90 min

partecipanti: min 4

contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni tramite sms o whatsapp al numero 3285665355

**5 settembre, 3 ottobre, 7 novembre**

Parco di Monte Orlando

Parcheggio degli Spalti, Gaeta

ore 18,00

## **Breathwalk**

*a cura del Maestro Giorgio Gazzetta*

Un invito alla pratica della respirazione abbinata all'atto del camminare nel bosco.

durata: 90 min

partecipanti: min 4

contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni tramite sms o whatsapp al numero 3285665355

### **Dal 19 settembre al 14 novembre**

Sabato 19/9 settembre – sabato 17/10 ottobre – sabato 14/11 novembre

Parco di Gianola e Monte di Scauri, Formia

info-point

ore 10,00

## **Stretching Postural® nel Parco**

*a cura dell'insegnante Brigitte Monassi*

Risveglio della consapevolezza della presenza del corpo nello spazio naturale, auto stiramenti, esercizi di respirazione, tonificazione della muscolatura profonda che sostiene e rinforza la struttura corporea, insieme ad un approfondimento del meccanismo della camminata posturale.

durata: 90 min

partecipanti: min 8

contributo: 15,00€/persona

informazioni e prenotazioni al numero 393471466781 (sms o whatsapp) [bmonassi@gmail.com](mailto:bmonassi@gmail.com)

### **Dall'1 ottobre al 26 novembre**

tutti i giovedì

Parco di Monte Orlando

ingresso Santuario Trinità

ore 15,00

## **Cammina con me**

un cammino di passi, di pensieri, di esperienze

*a cura di Matilde Scalesse del Parco Riviera di Ulisse*

Per chi vuole regalarsi un paio di ore all'aria aperta, condividendo esperienze ed emozioni.

durata: 2h

attività gratuita

per info e prenotazioni telefonare al numero 347 6205340