

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

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

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

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

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