

8 MARZO 2025

# FESTA DELLA DONNA



Ti invitiamo a celebrare con noi questa giornata di connessione con l'energia femminile attraverso varie attività di yoga e non solo. Esploreremo anche i simboli astrologici di Luna e Venere, fino alla scoperta dell'archetipo della simbologia dell'Imperatrice dei Tarocchi di Jodorowsky.

## **Costi di partecipazione:**

- 20 euro per gli eventi della durata di 60' e 25 euro per gli eventi della durata di 75' e 90'.
- 80 euro per la partecipazione a tutti gli eventi

più quota associativa di 20 euro per i non tesserati

---

A.S.D. YOGA ANAHATA

Via della Resistenza 18, Buccinasco – tel. 346 6886169

[www.anahatayoga.it](http://www.anahatayoga.it) – [info@anahatayoga.it](mailto:info@anahatayoga.it)

## PROGRAMMA

**Ore 8.15- 9.15**

### RISVEGLIO DELL'ENERGIA FEMMINILE



L'ALBA E IL PRIMO MATTINO PORTANO CON SE' TUTTA L'ENERGIA DELLA PRIMAVERA E LA SPERANZA DI UN NUOVO INIZIO. QUESTA PRATICA DOLCE, SCALDANTE E ATTIVANTE CREERA' UNA RISERVA DI ENERGIE A CUI ATTINGERE DURANTE TUTTA LA GIORNATA.

**Insegnante Emanuela Zucca**

**Ore 9.45- 11.00**

### PAWANAMUKTASANA



PRATICHE DINAMICHE DELLE TRE SERIE DI PAWANAMUKTASANA, PER IL BENESSERE DELLE ARTICOLAZIONI, PER STIMOLARE IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DEGLI ORGANI INTERNI E PER RICARICARSI DI ENERGIA.

**Insegnante Antonella Trezzi**

**Ore 11.30- 13.00**

### YOGA RATNA



RISVEGLIARE L'ENERGIA FEMMINILE ATTRAVERSO I SIMBOLI DELLA TRADIZIONE GABRIELLA CELLA.

**Insegnante Romina Defilippis**

A.S.D. YOGA ANAHATA

Via della Resistenza 18, Buccinasco – tel. 346 6886169  
[www.anahatayoga.it](http://www.anahatayoga.it) – [info@anahatayoga.it](mailto:info@anahatayoga.it)

**ORE 15.30 – 17**

**IL CAMBIAMENTO DOPO I 40 ANNI**



PRATICA PER SPERIMENTARE COME LO YOGA PUO' AIUTARTI AD ACCOGLIERE E VIVERE CON PIENEZZA LA TRANSIZIONE DELLA TUA VITA COME PUNTO DI FORZA.

**Insegnante Berlinde Van der Werff**

**ORE 17.30 – 19**

**LUNA E VENERE, GLI ARCHETIPI DEL FEMMINILE**



LA LUNA RAPPRESENTA LA MADRE, IL MONDO INTERIORE, MA ANCHE IL BISOGNO DELL'ANIMA, SPESSO DIFFERENTE DAL DESIDERIO DELLA PERSONALITA'.

VENERE RISPECCHIA IL FEMMINILE COME DONNA, MA ANCHE IL VALORE CHE TI E' STATO RICONOSCIUTO E QUELLO CHE TU CI RICONOSCI.

**Insegnante Rossana Castelluccio**

**Ore 19.30 – 20.30**

**IL SEGRETO DELL'IMPERATRICE: MANIFESTARE CON IL CUORE**



UN VIAGGIO TRA TAROCCHI, YOGA E MANIFESTAZIONE PER SBLOCCARE LA TUA ENERGIA CREATIVA E IMPARARE A RICEVERE L'ABBONDANZA IN OGNI AMBITO DELLA VITA.

**Insegnante Ambra Scotolati**

---

A.S.D. YOGA ANAHATA

Via della Resistenza 18, Buccinasco – tel. 346 6886169

[www.anahatayoga.it](http://www.anahatayoga.it) – [info@anahatayoga.it](mailto:info@anahatayoga.it)