

2 0 1 9 Y O G A MOUNTAIN FESTIVAL V A L L E D ' A O S T A

UNITI NELLA PACE
GIUGNO - LUGLIO



B E N V E N U T I

La Valle d'Aosta ospita anche quest'anno lo Yoga Mountain Festival, confermandosi luogo ideale per vivere certe emozioni grazie alla sua morfologia che regala angoli incontaminati, luoghi di riflessione e vivibilità.

La nostra regione, quindi, ben si presta con la pratica dello Yoga, potendo contare su luoghi di tranquillità e pace, ideale per trascorrere giornate in completo relax, coniugando la vacanza alla salute e al benessere.

Il titolo per il 2019 è "Uniti nella pace" che vuole anche significare la serenità che si può apprezzare con le atmosfere rilassanti della Valle.

Lo Yoga è in continua espansione e i circa 2 milioni di praticanti in Italia dimostrano come la ricerca di momenti di meditazione e di sintonia con il proprio corpo siano sempre più richiesti e in questo contesto la Valle d'Aosta può farsi conoscere, apprezzare e ritagliarsi uno spazio importante.

Unire Yoga e turismo diventa una delle azioni messe in campo per promuovere al meglio il territorio, con le sue specificità ed eccellenze e rientra nell'ampia offerta turistica unitaria e variegata.

Un modo "salutare" per poter apprezzare da vicino luoghi speciali della regione e al contempo godere dei benefici dello Yoga che fa bene al corpo, al respiro e alla spiritualità.

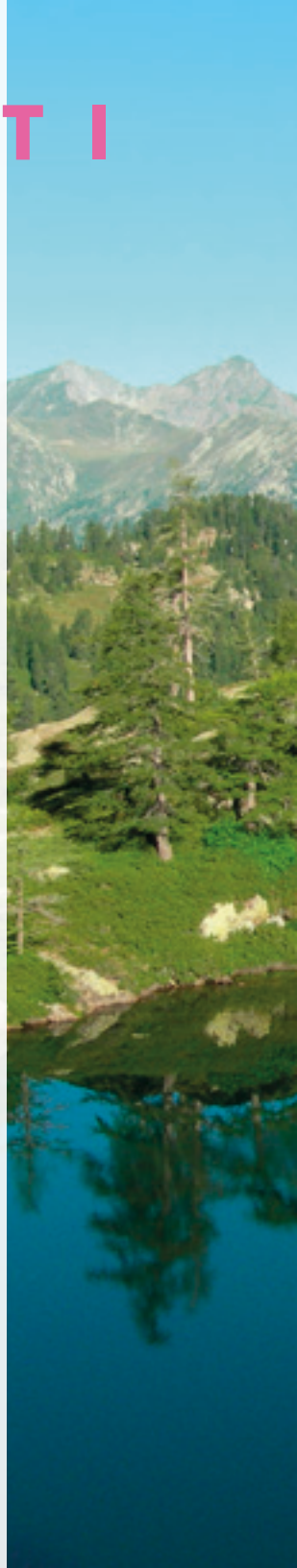
Per questa edizione la suggestiva atmosfera di Vétan, la stessa maestosità del Forte di Bard o gli scenari ai piedi del Monte Rosa e del Monte Bianco sono alcuni esempi delle location utilizzate per gli appuntamenti in programma, a cui interverranno personaggi di grande calibro del mondo della meditazione.

La Valle d'Aosta della verticalità e delle alte vette si vuole proporre come meta ideale di questa pratica grazie alla tranquillità tipica dell'ambiente alpino e alla pace dei boschi. Spazi che aiutano la concentrazione, a ritrovare se stessi e in armonia con il contesto naturale che ci circonda.

Vi aspettiamo tra le nostre montagne per vivere giornate intense e ricche di beneficio.

Laurent Viérin

Assessore al Turismo, Sport, Commercio, Agricoltura e Beni culturali



20 GIUGNO - SAINT-PIERRE -

VETAN

- dalle 21.00 - **Fuoco del solstizio**

21 GIUGNO - AOSTA -

FONDAZIONE OLLIGNAN

Giornata mondiale dello yoga:

- 17.30 - Free classes con Barbara Cugnach e Laura Santamaria
- 19.30 - Cena solidale a cura e a sostegno di Fondazione Ollignan (20 € su prenotazione)

22 GIUGNO - BARD - FORTE DI

BARD

- 14.30 - Sala Olivero - Seminario con Jolanda Maggiora Vergano
- 16.00 - Sala Olivero - Satsang con Gabriella Cella (question and answer)
- 17.30 - Sala Olivero - **"Etica della pace e responsabilità universale"** a seguire meditazione con **Lama Paljin Tulku Rinpoche**

23 GIUGNO - BARD - FORTE DI

BARD

- 10.00 - 16.00 - Piazza d'Armi - Free classes
- 10.30 e 14.00 - Scuderie - Yogabimbi con **Martina Merlet e Chiara Benso**
- 10.00 - 16.30 - Piazza di Gola - Esposizione e vendita di prodotti legati alla pratica yoga e alla meditazione
- 10.30 - 13.00 - Sala Olivero - **Seminario con Gabriella Cella**
- 10.30 - 16.00 - Piazza di Gola - Laboratorio per adulti e bambini con STAEDTLER®
- 16.30 - Cappella - **Concerto/meditazione con Nitya e Ninad**

29 GIUGNO - COURMAYEUR

- 18.00 - Biblioteca comunale - Inaugurazione mostra fotografica **TULKU** con presentazione libro/catalogo a cura di Piero Verni
- 21.15 - Jardin de l'Ange - **Concerto per la pace di Manu Delago** accompagnato da Isa Kurz e Philipp Moll

30 GIUGNO - COURMAYEUR

- 10.00 alle 15.00 - Jardin de l'Ange - Free classes
- 10.30 e 14.00 - Parco Bollino - Yogabimbi
- 10.30 alle 12.30 - Skyway - Pavillon Mt. Fréty - Sala La Verticale - Seminario con **Barbara Biscotti** - Fondazione Courmayeur - Seminario con **Ferruccio Ascari**
- 14.00 alle 15.30 Skyway - Pavillon Mt. Fréty - Sala La Verticale - Seminario con Ferruccio Ascari - Fondazione Courmayeur - Seminario con Barbara Biscotti
- 16.30 - Giardino Botanico di Saussurea (Skyway) - **"Flowers Meditation"** con **Manu Delago, Isa Kurz e Philipp Moll**

5 LUGLIO - AYAS-CHAMPOLUC

- 10.00 e 15.00 - Monterosaterme - Seminario di Yoga e Qi Gong con **Joo Teoh**
- 16.30 e 17.30 - Monterosaterme - Free classes
- 19.00 cena agriturismo **La Tchavana** - Loc. Alpe Metzán. Prodotti locali e musica dal vivo con **"Frubers in the sky"** (25 € su prenotazione)

6 LUGLIO - AYAS-CHAMPOLUC

- 9.00 e 14.00 - Monterosaterme - Seminario di Yoga Tantrico del Kashmir con **Gioia Lussana**
- 10.00 - 16.30 - Monterosaterme - Free classes
- 14.00 - Palestra campZero - Workshop di Climb Yoga con **Alberto Milani**
- 15.00 - Monterosaterme - Yogabimbi con Martina Merlet
- 20.00 - campZero - Cena vegetariana - **DJset Alkemica** con DJ Yatu (25 € su prenotazione)

7 LUGLIO - AYAS-CHAMPOLUC

- 9.00 - Monterosaterme - Seminario di Yoga e Qi Gong con Joo Teoh
- 10.00 e 11.30 - Monterosaterme - Free classes
- 10.30 - 12.30 - Palestra di campZero - Workshop di Climb Yoga con Alberto Milani
- 14.00 - 16.00 - Monterosaterme - Workshop di Yoga e Pranayama con **Roberto Vitale**
- 15.00 - Monterosaterme - Yogabimbi con Martina Merlet
- 17.00 - Monterosaterme - Intervento di **Paolo Cognetti** su camminata, montagne e contatto con la natura come spazi di pace .



20 GIUGNO SAINT-PIERRE VÉTAN

ACCENSIONE DEL FUOCO SACRO

L'Associazione **l'Agrou**, giovedì 20 giugno, verso le ore 21, nel comune di Saint-Pierre, in località Vétan, invita alla FESTA DEL FUOCO; con cui si accende la magia del Solstizio d'estate.

E' un incontro con la notte più breve dell'anno, ritenuta sacra e celebrata sin dalle più antiche tradizioni precristiane.

L'attesa del sole era ed è propiziata da falò accesi sulle colline e sui monti, perché da sempre, con il fuoco si mettono in fuga le tenebre e le fiamme col vigore purificatorio, disegnando promesse benefiche cosicché il male si dissolva sconfitto.

Il rito dell'accensione del fuoco serve per esorcizzare la paura del cambiamento, per attraversare la notte solstiziale, ritenuta particolarmente carica di energia e per celebrare Madre Terra affinché, generosa e potente, possa portare buoni frutti al mondo.

" Il fuoco sorprende

La notte fuggevole

E il giorno di LITHA

Attende le ceneri

Che maturan la terra.

Si invitano i partecipanti all'accensione del Fuoco a portare erbe aromatiche da bruciare (timo, ruta, maggiorana, rosmarino, salvia, alloro, artemisia, iperico,...), e tutti gli strumenti musicali da suonare in compagnia intorno al fuoco sacro.

Info: info@lucidelmontebianco.it – 335/8402730

Come raggiungere Vétan

Autostrada A5 Torino – Aosta proseguire per il Monte Bianco – uscita Aosta Ovest Saint-Pierre – proseguire fino all'abitato di Saint-Pierre poi per 8 km per Saint-Nicolas e poi per 8 Km per Vétan Ritrovo davanti all'Hotel Notre Maison alle ore 21 - il luogo scelto per l'accensione si trova a 4 minuti a piedi --- le persone disabili potranno accedere in auto secondo le indicazioni che verranno fornite sul posto entro le ore 21.



www.lagrou.it

Come raggiungere Fondazione Ollignan

Dalla caserma dei Vigili del Fuoco prosegui in direzione del Comune di Saint-Christophe e quando raggiungi la rotonda con il calderone della latteria turnaria, prosegui dritto fino alla chiesetta di Nicolin.

Prosegui sulla stradina che sale alla sinistra della chiesetta e segui le indicazioni. (primo bivio a destra e secondo bivio a destra come indicato dai cartelli)

21 GIUGNO GIORNATA MONDIALE DELLO YOGA FONDAZIONE SISTEMA OLLIGNAN



La Fondazione della Regione Autonoma Valle d'Aosta "Sistema Ollignan Onlus" è stata istituita con Legge Regionale n.43 del 20 dicembre 2010 con lo scopo di gestire un Centro agricolo per disabili. Attualmente la superficie coltivata è di circa 3 ettari coltivati ad orto, patate, segale e granoturco, si pratica inoltre la viticoltura, l'apicoltura, si allevano le galline e si sperimenta la coltivazione delle piante officinali per ricavarne l'olio essenziale. Da alcuni anni le attività agricole si sono convertite con successo al biologico e si applicano con passione i principi dell'agricoltura biodinamica.

17.30 Free classes con Barbara Cugnach e Laura Santamaria

19.30 Cena solidale a cura e a sostegno di Fondazione Ollignan (20 € su prenotazione)

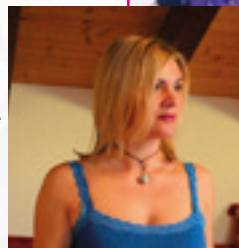
INFO E PRENOTAZIONI

È importante prenotare: infovdayoga@gmail.com
ERICA: 320/8737666 ADRIANA: 320/9436571
BETTA: 335/6953385 GIOVANNA: 349/1320440
m.besenal@gmail.com regione.vda.it - 348/3000129
 VDA YOGA

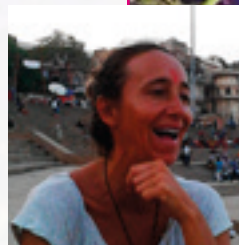
Località Ollignan
11020 Quart (AO) - Italia
Tel. : +39.0165.775757
Mail : info@sistemaollignan.it



Barbara Cugnach ha incontrato lo yoga nel 2005 nella sua regione natale. Nel 2015 ha conseguito il diploma quadriennale di insegnante di yoga presso l'Isyco di Torino. Insegna in Valle d'Aosta dal 2013. Dal 2008 pratica anche il tumo tibetano, il cosiddetto "yoga del calore". Ha partecipato a diversi seminari in Italia, in India e in giro per il mondo. Dal 2016 segue anche alcuni corsi/master di suonerapia.



Laura Santamaria incontra lo yoga nel 2001, dal 2006 inizia a viaggiare e praticare con maestri indiani e internazionali un percorso che le ha permesso di combinare i benefici di vari stili di Yoga e creare una pratica varia e aperta cercando di trasferire i miglioramenti dello yoga nella vita quotidiana. Insegna dal 2015, vivendo tra India e Italia, e continuano la sua formazione. Attualmente vive, insegna e pratica in Valle d'Aosta.



22 GIUGNO

BARD

FORTE DI BARD

RAGGIUNGERE IL FORTE

Bard è accessibile in automobile dalla SS. 26 della Valle d'Aosta e con l'autostrada A5, con uscita ai caselli di Pont-Saint-Martin a sud e di Verrès a nord, rispettivamente a 6 e 9 km di distanza. In treno le stazioni più vicine sono Pont-Saint-Martin e Verrès. Tempo di salita al Forte 20 min. INFO: 0125/833811

SEMINARI E MEDITAZIONI



14.30 - Sala Olivero - Seminario con Jolanda Maggiora Vergano -

Insegnante Yoga Ratna e giornalista. Si diploma con Gabriella Cella alla Scuola di Formazione Insegnanti. Da allora condivide ricerca e l'esperienza del metodo Yoga Ratna con lezioni e workshop in Italia e all'estero. E' docente alla S.I.Y.R. Scuola di Formazione Insegnanti Yoga Ratna. Ha portato lo yoga al Policlinico di Modena con un programma sperimentale di rieducazione post chirurgica con Hasta Mudra. Conduce laboratori esperienziali. Ha formato psicoterapeuti. Ha sviluppato Think Yoga Ratna, idee e progetti per vivere con consapevolezza il mondo del lavoro. Socia Y.A.N.I., vive e lavora a Milano.



16.00 - Sala Olivero - Satsang con Gabriella Cella (question and

answer) - Gabriella Cella si avvicina allo Yoga nei primi anni '70, ha approfondito questo studio costruendo il nucleo del suo metodo che ha chiamato Yoga Ratna: Il Gioiello, la Perla dello Yoga. Il rigore e la perfezione delle asana, l'armonia delle sequenze, sono un altro punto distintivo del suo insegnamento. L'ascolto del corpo è il punto di partenza, che conduce alla percezione dei chakra fino alla meditazione. Scrittrice feconda, continua tuttora i corsi per allievi all'Istituto di Piacenza e incontri nella tranquillità del suo Ashram, sulle colline piacentine.



17.30 - Sala Olivero - "Etica della pace e responsabilità universale" con

Lama Paljin Tulku Rinpoce - Il venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoce è un monaco buddista italiano. Segue gli insegnamenti di S.S. il Dalai Lama. Nel 1993 ha ricevuto la completa ordinazione di monaco presso il Monastero di Sera Je. È l'unico Tulku Italiano, riconosciuto come la reincarnazione di Je Paljin, insigne Lama vissuto intorno al 1600. Siede fra i maestri reggenti del Monastero di Lamayuru e detiene il trono del monastero di Atitse. Infaticabile diffusore del buddismo in occidente tiene corsi e seminari in Italia e all'estero. È fondatore e guida spirituale del centro studi tibetani Mandala. Al Forte di Bard presenterà un programma mondiale sulla pace.

23 GIUGNO
BARD
FORTE DI BARD

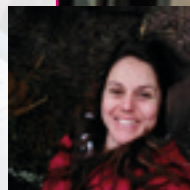
TUTTA LA GIORNATA

DALLE 10.00 ALLE 16.00 - ORARIO CONTINUATO

- **Piazza d'Armi - Free Classes Yoga**
- **Piazza di Gola - Esposizione e vendita di prodotti legati alla pratica yoga e alla meditazione**
- **Scuderie - Yogabimbi con Martina Merlet e Chiara Benso - 10.30 e 14.00**

Chiara Benso, dopo lunga esperienza in campo educativo decide di diventare insegnante di yoga per bambini con certificazione Balyayoga. Di recente si è avvicinata anche alla forest therapy e sta conseguendo la certificazione come operatrice zooantropologica. Tutte queste passioni si sono fuse in un suo personale approccio allo Yoga, che unisce più conoscenze per poter far vivere al bambino il concetto di unità-totalità non solo verso sé stesso ma anche negli stimoli ambientali esterni.

Martina Merlet ha iniziato a praticare yoga nel 2008 a Pechino presso la scuola Yoga Yard. Nel 2012 segue il corso di formazione per insegnanti Vinyasa. Di ritorno dalla Cina ha iniziato ad insegnare con The Hub Champoluc. E' una mamma curiosa di vedere crescere i propri figli e se stessa e da questo deriva la sua pratica dinamica e incentrata sull'osservazione del proprio corpo e della propria mente. Dal 2016 inizia lo studio di massaggio sportivo, antistress e circolatorio portando così gli insegnamenti dello yoga nel massaggio.



INFO E PRENOTAZIONI

PRENOTAZIONI E INFO: infovdayoga@gmail.com

ERICA: 320/8737666 ADRIANA: 320/9436571

BETTA: 335/6953385 GIOVANNA: 349/1320440

INFO: eventi@fortedibard.it - tel. 0125/833816 - 0125/8333818

www.fortedibard.it

 VDA YOGA

23 GIUGNO
BARD
FORTE DI BARD

SEMINARI E MEDITAZIONI

10.30 alle 16.00 - Piazza di Gola - Laboratorio per adulti e bambini con STAEDTLER®

Laboratorio didattico per la creazione di monili: bracciali, ciondoli e collane con la pasta FIMO® in collaborazione con STAEDTLER®



FIMO®

SPECIALE ARTE E YOGA

A tutti i partecipanti allo Yoga Mountain Festival ingresso speciale alla mostra: "Il Guercino. Opere da quadriere e collezioni del Seicento". Biglietto di ingresso: 5 €.



10.30 - Sala Olivero - Seminario con Gabriella Cella

Maestra yoga della Yoga Vedanta Forest Academy Himalayas, ha seguito in India le scuole dei più prestigiosi maestri di Yoga e Ayurveda. Nel 1991 ha fondato la Scuola insegnanti **Yoga Ratna** e nel 1999 ha ottenuto il titolo onorifico di **Yogacharya** (colei che dedica la sua vita allo yoga). È autrice di numerosissime pubblicazioni, e tiene conferenze e corsi in Italia ed all'estero.

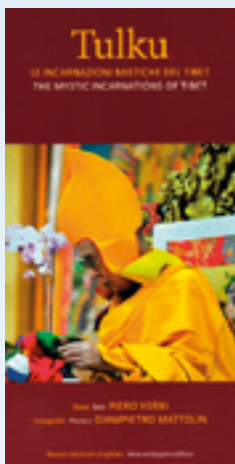


16.30 - Cappella - Concerto/meditazione con Nitya e Ninad

Nitya e Ninad sono pionieri nel diffondere fra il grande pubblico italiano il canto di mantra come via che porta all'apertura del cuore e alla realizzazione della nostra vera natura. Il cuore del loro lavoro viene dall'incontro con il Maestro Osho e dalla fusione della loro formazione come musicisti professionisti con la sua visione della meditazione e della spiritualità. Negli ultimi 15 anni hanno tenuto concerti e workshop negli Stati Uniti (Integral Yoga Institute e Jivamukti Yoga Center di New York, IYI San Francisco, Yogaville Ashram in Virginia), India, Germania, Belgio, Svizzera, Grecia, Estonia, Danimarca e in Italia dove sono stati ospiti in varie edizioni dello Yoga Festival di Milano. Con i loro Cd di mantra e canti spirituali introducono in modo originale a quella che è ormai considerata una pratica di guarigione alternativa del XXI° secolo.

29 GIUGNO COURMAYEUR

EVENTI



18.00 - Biblioteca Comunale - Inaugurazione mostra fotografica TULKU con presentazione libro "Tulku, Le incarnazioni mistiche del Tibet" a cura di Piero Verni e Giampietro Mattolin.

I tulku sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. È una mostra fotografica frutto di un viaggio durato oltre 30 anni che il giornalista Piero Verni ed i fotografi Vicky Sevegnani e Gianpietro Mattolin hanno compiuto lungo l'orizzonte delle comunità tibetane dell'India e della regione Tibeto/Himalayana.

21.15 - Jardin de l'Ange - Concerto per la pace di Manu Delago e la sua band

Manu Delago è nato ad Innsbruck e fin da bambino ha suonato il piano e la fisarmonica. Da adolescente suona percussioni in diverse rock band. Dopo il diploma al Mozarteum e un periodo di studio a Londra nel 2003 scopre l'Hang e se ne innamora tanto da farlo diventare il suo strumento principale. Compositore e leader di un suo gruppo dal 2007 tiene concerti in tutto il mondo, incide diversi albums e collabora con musicisti di grande fama tra cui Björk.



"Vengo dalle montagne austriache e di tanto in tanto mi piace immergermi nella natura, mi considero un campagnolo. A causa dei cambiamenti climatici il movimento ambientalista ha conquistato molta visibilità nelle notizie come nella politica, importante soprattutto per il ruolo di sensibilizzazione dell'opinione pubblica. Björk è impegnata in questo percorso da tanti anni, non penso però che la sua filosofia artistica mi abbia influenzato o che tra le nostre proposte artistiche ci siano molti punti di contatto, penso invece che il mio modo di vivere si rifletta a questo punto nella mia musica, sia diventato parte di essa. In questo progetto Parasol peak si combinano la mia vita di musicista e la mia passione per la montagna e la natura".

30 GIUGNO COURMAYEUR

TUTTA LA GIORNATA

- 10.00 alle 15.00 - Jardin de l'Ange - Free classes
- 10.30 e 14.00 - Parco Bollino - Yogabimbi con Martina Merlet e Chiara Benso

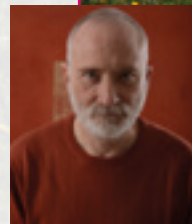
SEMINARI E MEDITAZIONI

- 10.30 alle 12.30 - Fondazione Courmayeur - Seminario con Ferruccio Ascari
- 10.30 alle 12.30 - Skyway Monte Bianco - Pavillon du Mont Fréty - Sala La Verticale - Seminario con Barbara Biscotti
- 14.00 alle 15.30 - Fondazione Courmayeur - Seminario con Barbara Biscotti
- 14.00 alle 15.30 - Skyway Monte Bianco - Pavillon du Mont Fréty - Sala La Verticale - Seminario con Ferruccio Ascari

Barbara Biscotti è docente di Diritto Romano presso l'Università di Milano-Bicocca e avvocato. Formatasi come praticante e insegnante con Patrick Tomatis, è da sei anni membro del Consiglio direttivo della YANI. In nome dell'associazione è stata promotrice e coordinatrice della pubblicazione, nel 2016, della norma tecnica UNI sulla qualificazione professionale degli insegnanti yoga. Attualmente è esperto di Accredia per la valutazione delle procedure di certificazione professionale degli insegnanti di yoga. Conduce da anni lezioni e seminari presso scuole di formazione e aziende. È docente del Master in Yoga Studies dell'Università Ca' Foscari di Venezia.



Ferruccio Ascari Sn. Trigunananda, la sua formazione pratica e teorica avviene con l'incontro con Sw. Satyananda Saraswati e la sua visione integrale dello yoga. Si forma come insegnante presso la Bihar School of Yoga dove consegue il "Certificate of Yoga Teacher" e, successivamente, sotto la personale guida di Sw. Niranjananda Saraswati, frequenta il "Sannyasa Training Course". Nel '93 fonda a Milano il "Centro Studi Yoga" di cui coordina l'attività e dove tuttora insegna svolgendo attività formativa. Parallelamente svolge l'attività di artista che lo ha visto presente in importanti rassegne d'arte contemporanea in Italia e all'estero.



30 GIUGNO

COURMAYEUR

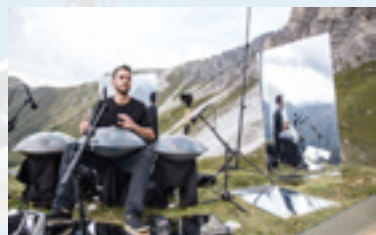
SKYWAY MONTE BIANCO

PAVILLON DU MONT FRÉTY

GIARDINO BOTANICO SAUSSUREA

16.30 - FLOWERS MEDITATION CON MANU DELAGO

Il giardino botanico alpino Saussurea è tra i più alti d'Europa. Deve il suo nome al fiore Saussurea alpina, chiamato così in onore dello scienziato ginevrino Horace Benedict de Saussure che fu anche il promotore della prima ascensione al Monte Bianco nel 1786. Il giardino si estende su 6.500 metri quadri ed ospita una collezione di oltre 900 piante alpine di catene montuose di tutto il mondo.



INFO E PRENOTAZIONI

Il Pavillon du Mont Fréty e il Giardino Botanico Saussurea si trovano entrambi alla prima stazione della Funivia Skyway Monte Bianco. Per gli iscritti al Festival il costo del biglietto

- € 20 per biglietto Pavillon invece di € 28
- € 29 per biglietto Punta Helbronner invece di € 52

I seminari e il concerto sono gratuiti



INFO E PRENOTAZIONI

Punto info e iscrizioni per tutte le attività del festival : Jardin de l'Ange e presso tutti i luoghi che ospitano le attività.

L'iscrizione dà diritto all'accesso a tutte le attività

infovdayoga@gmail.com - www.courmayeurmontblanc.it

ERICA: 320/8737666 ADRIANA: 320/9436571 - BETTA: 335/6953385

GIOVANNA: 349/1320440

m.besenal@regione.vda.it - 348/3000129

 VDA YOGA

5 LUGLIO

AYAS - CHAMPOLUC

- **16.30 e 17.30 - Monterosaterme - Free classes di yoga**

SEMINARI E MEDITAZIONI

- **10.00 e 15.00 - Monterosaterme - Seminario di Yoga e Qi Gong con Joo Teoh**



Joo TEOH insegna Hatha e Vinyasa yoga, Qi Gong e meditazione. Ha iniziato in Cina, a Pechino nel 2007 presso la scuola Yoga Yard. Ha insegnato a Londra e in diverse parti del Regno Unito ed Europa. I suoi principali insegnanti sono Cameron Tukapua, Max Strom, Matthew Raymond Cohen, Mimi Kuo-Deemer, Robyn Wexler e Judith Hanson Lasater. Le sue lezioni si basano soprattutto sul respiro, l'allineamento e l'intenzione. Integra movimenti e posture derivanti dalle tradizioni yogiche e dal qigong puntando a rinforzare il corpo e a calmare la mente. Le sue lezioni si trovano online su "Movement for Modern Life"

- **19.00 - Agriturismo La Tchavana, Alpe Metzán - Cena con prodotti locali e musica dal vivo**



All'Agriturismo La Tchavana, situato a 2000 mt presso l'Alpe Metzán, luogo di grande pace, circondato da pascoli e boschi di larici, dove si degustano piatti genuini e semplici, rigorosamente del territorio. A rendere unica questa serata sarà la musica dal vivo del quartetto **"Frubers in the sky"**, sessanta per cento jazz, quindici tarantella e un venticinque canzoni per giorni di pioggia.

Su prenotazione al +39 349 2234599 Costo 25 € a persona
appuntamento ore 19.00 alla chiesetta del villaggio di Mandrou per 20' di passeggiata nei boschi e raggiungere l'Agriturismo La Tchavana oppure ore 19.30 presso l'Agriturismo La Tchavana, raggiungibile anche in macchina percorrendo una strada podereale sterrata.

INFO E PRENOTAZIONI

yogatmonterosa@gmail.com

Martina Merlet - WhatsApp +39347/0006711

Corinne Favre - WhatsApp +39349/2234599

ERICA: 3208737666 ADRIANA: 320/9436571

BETTA: 3356953385 GIOVANNA: 349/1320440

infovdayoga@gmail.com –  VDA YOGA

6 LUGLIO

AYAS - CHAMPOLUC

- **10.00 - 11.30 - 14.00 - 16.30 - Monterosaterme - Free classes di yoga**
- **15.00 - Monterosaterme - Yogabimbi con Martina Merlet**

SEMINARI E MEDITAZIONI

- **9.00 e 14.00 - Monterosaterme - Seminario di Yoga Tantrico del Kashmir con Gioia Lussana**

Gioia Lussana è insegnante yoga (Y.A.N.I.) e docente presso diverse Scuole di formazione per insegnanti yoga. Co-fondatrice dell'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza) con Corrado Pensa e per oltre 20 anni ha approfondito la meditazione vipassanā. Ha ottenuto il Diploma intermedio, riconosciuto dall'Università di Pechino, nelle pratiche di Qi Gong del taoismo tradizionale cinese. Conduce seminari di approfondimento collegando lo yoga allo studio dei testi tradizionali e tiene corsi a Roma, ispirati alla tradizione non duale del Kaśmīr medievale. Ha conseguito nel 2015 il PhD in Civiltà e Culture dell'Asia, nel 2017 ha pubblicato il libro *La Dea che scorre*. La matrice femminile dello yoga tantrico e nel 2019 ha vinto il Grant Programme di FIND Intellectual Dialogues.



- **14.00 - campZero - Workshop di Climb Yoga con Alberto Milani**

Alberto Milani, inizia a 13 anni a praticare sia l'arrampicata sportiva che l'alpinismo per poi dedicarsi al bouldering, nella continua ricerca dei propri limiti in connessione con la natura. Dal 2003 al 2010 ha anche partecipato alle maggiori competizioni italiane. Consapevole delle molteplici connessioni tra l'arrampicata e lo yoga, si è avvicinato a quest'ultimo nel 2001 per praticarlo in modo continuativo dal 2007, iniziando poi il percorso di formazione istruttori presso la scuola Jiva Yoga di Como. È insegnante di yoga riconosciuto a livello nazionale CSEN e internazionale RYT500 ed è autore del libro *YOGARRAMPICATA* (Ed. Versante Sud).



- **20.00 - campZero - DJ Set Alkemica con DJ Yatu e cena vegetariana**

Yatu dj ed insegnante di meditazione. Presente in numerosi meeting olistici quali Yoga festival, Bliss Beat Festival, Tantra festival. Esegue live dj set tematici e dedicati per yoga e trance dance: "un viaggio musicale ed energetico che ti riporterà alla radice della tua vera Natura." Info: su prenotazione al +39 349 2234599 - Costo 25 € a persona



7 LUGLIO

AYAS - CHAMPOLUC

SEMINARI E MEDITAZIONI

- **9.00 - Monterosaterme - Seminario di Yoga e Qi Gong con Joo Teoh**
- **10.00 e 11.30 - Monterosaterme - Free classes di yoga**
- **10.30 - campZero - Workshop di Climb Yoga con Alberto Milani**
- **14.00 - Monterosaterme - "Essere il proprio respiro: l'esperienza dell'attenzione attraverso la pratica di asana e pranayama" con Roberto Vitale**



Roberto Vitale Appassionato di sci alpinismo e discipline di endurance in natura, approda allo Yoga sperimentando tecniche di allenamento mentale. Nel 2010 viene introdotto al Centered Yoga dove trova ciò che stava cercando: una pratica fatta non solo di asana, ma intrisa di stimoli diversi che diventano la chiave per una ricerca continua. Nel 2012 inizia ad insegnare ed inizia un percorso di formazione triennale per insegnanti con Dona Holleman, durante il quale il suo stesso approccio verso lo Yoga, cambia e matura. Gli orizzonti si espandono grazie alle notevoli e molteplici esperienze che Dona Holleman ha sintetizzato nel suo metodo. Nel 2015 ottiene la sua autorizzazione ad insegnare il metodo e nel 2018 l'attestato Medium I.

- **15.00 - Monterosaterme - Yogabimbi con Martina Merlet**
- **17.00 - Monterosaterme - Intervento di Paolo Cognetti sulla camminata, montagna e contatto con la natura come spazi di pace**



Nato a Milano, Cognetti è anche matematico, documentarista ed alpinista e ha esordito come scrittore nel 2004 con *Manuale per ragazze di successo*. Tra i 20 e 30 anni ha nutrito un grande fascino per la città di New York, negli Stati Uniti, dove sono ambientati alcuni dei suoi libri. A questo periodo è seguito quello della "fuga" in montagna, nella sua baita a Brusson, in Val d'Ayas, località che ospita il festival culturale *Il richiamo della foresta* che si è tenuto per la prima volta l'anno scorso e di cui è uno degli ideatori.

F R I E N D S



The way to the top of Italy

Skyway Monte Bianco non è solo una funivia, è un'idea: avvicinare l'uomo alla montagna e al cielo, allargare gli orizzonti superare i confini.

Tu sei la mente e sei il cuore dove quest'idea può trovare posto.

Risalire la grande montagna e arrivare là fin dove lo sguardo si perde.

Panorami ineguagliabili da esplorare e la natura viva da incontrare.

Strada Statale 26 della Valle d'Aosta, n° 48 - Entrèves -11013 Courmayeur

Tel. +39 016589196 - Fax. +39 016589439 - info@montebianco.com



La Biblioteca di Courmayeur è ubicata di fronte al municipio. Dotata di numerose sale di lettura, di cinque postazioni internet e di un ampio balcone, permette agli utenti, adulti, bimbi e ragazzi di godere della magia dei libri in un ambiente arioso e moderno. Nella biblioteca storica vengono allestite mostre e organizzati eventi

Telefono: 0165 831351 - Mail: biblioteca@comune.courmayeur.ao.it

Pagina Fb : Biblioteca di Courmayeur

Viale Monte bianco, 41, 11013 Courmayeur



“La Fondazione Courmayeur Mont Blanc si propone di approfondire i grandi temi di attualità con un approccio interdisciplinare e multidisciplinare, coinvolgendo in Valle d'Aosta i migliori esperti a livello accademico, parlamentare e sociale; il costante rapporto della Fondazione con la Regione autonoma Valle d'Aosta e con le comunità locali si è, inoltre, concretizzato con l'istituzione dell'Osservatorio sul sistema montagna “Laurent Ferretti” e con l'organizzazione di iniziative di carattere locale e regionale”.

Via Roma, 88/d - 11013 Courmayeur (AO) - Tel. +39 0165 846498 -

e-mail: info@fondazionecourmayeur.it - www.fondazionecourmayeur.it



Auberge de la Maison è la meta perfetta per tutti i viaggiatori che cercano lo stile raffinato della più autentica tradizione alpina dell'accoglienza.

E' dimora di charme adagiata su un vasto prato che regala una splendida vista sul Monte Bianco. Il profumo di legno invecchiato, le stampe d'epoca donano un fascino speciale, capace di rievocare, il calore dell'autentica casa di montagna.

Entreves 11013 - Courmayeur (AO)

F R I E N D S



"Amiamo il nostro lavoro e amiamo le nostre montagne. La nostra professione ci impone quotidianamente di aiutare le persone, consigliarle, a volte confortarle. Siamo nati farmacisti e, con il rigore che la storia di questa categoria impone, abbiamo voluto allargare i nostri orizzonti creando una linea dedicata alla cosmesi. Volevamo offrire al giusto prezzo dei prodotti di alta qualità e assoluto piacere, con orgoglio pensiamo di esserci riusciti. Il nostro marchio DOTTOR NICOLA FARMACISTA oggi è distribuito sia in Italia sia in alcuni paesi Europei con l'obiettivo di arrivare presto anche in altri mercati del mondo." Andrea Nicola

ATELIER DES IDEES SAS - Via Monsignor de Sales 4 - AO - info@dottornicola.it



Atma Feed your soul è una linea di abbigliamento per lo yoga Made in Biella, realizzata dai migliori artigiani nel rispetto della tradizione e dell'ambiente. I tessuti, di alta qualità e le vestibilità essenziali uniscono comfort, performance ed eleganza per un benessere totale di corpo, mente e anima per la tua pratica yoga.

<https://www.atma-yoga.it>

info@atma-yoga.it - Tel. +39 338 9866584 - Biella - Italy

Instagram: @atmafeedyoursoul - Facebook: Atma feed your soul



Jamma Jewellery - Realizzazione di Malas, japa malas e gioielli intesi pezzi unici pensati per praticanti di yoga, meditazione e insegnanti. Utilizzo pietre, cristalli naturali e semi di rudraksha che trovo in natura e nei luoghi d'origine. Ultimamente mi sono specializzato nella creazione di mandala cinetici che realizzo con corno di cervo e materiali di recupero, esprimono la fusione dei paesi in cui vivo, l'India e la valle d'Aosta. Ogni creazione è immaginata, disegnata e costruita con intento e cura fin nei minimi dettagli...

Jamma Piazza - Via Pautex 59 11017 Morgex (Ao) - Mobile: 347 03 57 327



ReYoga è il marchio italiano di prodotti yoga sostenibili, sicuri e di design. Dalla selezione delle materie prime avviene il processo differenziante che dà vita a proposte di qualità e ricerca orientate alla sostenibilità dei materiali naturali, al riciclo ed alla progettazione di design.

www.reyoga.it - info@reyoga.email

Tel: +39 071 2416297

::ReYoga@:: Via M. Ricci, 16/A - 60126 - Ancona

F R I E N D S



Campo Base è un ristorante in quota, sulle piste da sci del comprensorio Monterosaski. Aperto nel 2005, dove sorgevano i pascoli di famiglia, l'atmosfera ricorda quella di un lodge himalayano. Ma è anche qualcosa di più: una tenda nomade per sognatori, amanti della montagna, esploratori, filosofi del saper vivere e mangiare bene. E' il tentativo di far convivere un'azienda con una filosofia di vita rispettosa dell'ambiente e delle naturali aspirazioni delle persone.

Località Mont Ross Fraquey - Ayas 11020 - Tel. 3492234599 - Email: campobase.champoluc@gmail.com



campZero è il primo Active Luxury Resort dedicato agli appassionati della montagna, che offre esperienze esclusive di sport outdoor e una proposta enogastronomica di eccellenza.

campZero sarà sostenitore di Yoga Mountain Festival VdA per la diffusione dello yoga come pratica integrata agli sport di montagna, in particolare all'arampicata su roccia.

Strada Regionale 45, 16 - 11020 Champoluc (AO)
+390125938300 - www.campzero.com



The Hub Champoluc è un'associazione sportiva dilettantistica per la diffusione dello yoga, della danza e della cultura del benessere attraverso corsi, eventi e manifestazioni. Organizzatrice di tre edizioni di Yogamonterosa Festival, quest'anno accoglie l'invito a unire le forze con Yoga Mountain Festival VdA per realizzare un appuntamento ancora più coinvolgente dedicato allo yoga.

THE HUB CHAMPOLUC Associazione Sportiva Dilettantistica Frazione Frachey - 11020 AYAS - Tel.: Corinne: +39 3492234599 Valentina: +39 3470073483 - Email: thehubchampoluc@gmail.com



Il Consorzio Turistico Val d'Ayas unisce imprenditori, liberi professionisti e associazioni nella promozione del territorio, sostiene eventi che valorizzano la Val d'Ayas come meta per un turismo responsabile e amante della natura. Per questo sarà promotore della prossima edizione di Yoga Mountain Festival VdA.

Consorzio turistico di Ayas
Monterosa Terme, Piazzale Ramey, 1, 11020 Champoluc, Ayas AO
www.visitmonterosa.com

UN RINGRAZIAMENTO A TUTTI COLORO CHE A
QUALUNQUE TITOLO HANNO RESO POSSIBILE
QUESTO TERZO APPUNTAMENTO CON YOGA
MOUNTAIN FESTIVAL VALLE D'AOSTA.

