



Domenica
8 giugno
2025

FORTE
DI BARD

Yoga day

la forma del suono: natura e connessioni

Una giornata speciale tra arte, natura e benessere nella suggestiva cornice del Forte di Bard e tra le affascinanti opere dell'installazione **The Mushroom Fortress** di Michel Vecchi. Lasciati guidare da insegnanti esperti in pratiche di yoga, meditazione, bioenergetica e suono, per risvegliare i tuoi sensi, ritrovare il tuo centro e connetterti con l'energia della natura.

Info
T. +39 0125 833811
fortedibard.it



PARTNER



L'acqua più leggera d'Europa



Head of ideas.





Yoga day

la forma del suono: natura e connessioni

Forte di Bard. Valle d'Aosta

Domenica 8 giugno 2025

PROGRAMMA

ore 10.30

Accoglienza alla biglietteria del Forte

11.00 - 12.30

Risveglio dei 5 sensi

con **Betta Gobbi**

Yoga, meditazioni e mantra per attivare i cinque sensi e aprirsi alla giornata con presenza e sensibilità.

Pranzo Menù healthy presso il ristorante del Forte (prenotazione consigliata)

13.30

Introduzione dell'artista

Michel Vecchi

Breve racconto sul significato simbolico delle opere dell'artista e sul legame tra arte, natura e trasformazione.

14.00 - 16.00

La legge della risonanza

con **Sara Bocchino**

Un percorso teorico e pratico per allinearsi alla propria frequenza interiore e creare connessioni autentiche con ciò che desideriamo.

16.00 - 18.00

Relazione e vibrazione

con **Sarah Mancino**

Esperienze di bioenergetica, meditazione e voce per esplorare la relazione con sé stessi, gli altri e l'ambiente, ispirate al mondo dei funghi e alla forza del gruppo.

Per la pratica del suono i posti sono limitati.

18.00

Aperitivo rigenerante nelle Scuderie

Un momento conviviale per condividere riflessioni ed energia in armonia con il contesto.

Cosa portare

tappetino personale, abbigliamento comodo, acqua, crema solare, occhiali da sole e cappellino.

In caso di maltempo, l'evento si terrà al coperto.

Come partecipare

Posti limitati.

Biglietti in prevendita su fortedibard.it

Tariffa

15,00 euro a persona (include anche l'accesso a due spazi espositivi + 3 pratiche yoga e aperitivo)

Info

fortedibard.it
T. +39 0125 833811



Forte di Bard



PARTNER



L'acqua più leggera d'Europa



Head of ideas



MONTURA