



Programma BIO STAGE

RIMINI WELLNESS 2022

Padiglione A1 – Oasi del Benessere www.riminiwellness.com

Giovedì 2 GIUGNO 2022

- 10,30 **GINNASTICA POSTURALE** - Valentin Loney
- 11,30 **DIMOSTRAZIONE CSB** - Scuola Nazionale Certificata di Massaggio
- 12,00 **STRETCHING dei 5 ELEMENTI** – Elena Sternini
- 14,00 **POSTURAL PILATES** – Elena Sternini
- 15,00 **TAO** - dimostrazioni di massaggio – Scuola Nazionale di Massaggio
- 15,30 **GINNASTICA POSTURALE** - Valentin Loney
- 16,00 **YOGA ALIGNMENT** - Antonia Califano
- 17,00 **HATHA YOGA** - Styleoga
- 18,00 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** – Letizia Accinelli

Venerdì 3 GIUGNO 2022

- 11,00 **TAO** - dimostrazioni di massaggio - Scuola Nazionale di Massaggio
- 12,00 **YIN YOGA** - Styleoga e team
- 13,00 **GINNASTICA POSTURALE** - Valentin Loney
- 14,00 **DIMOSTRAZIONE CSB** - Scuola Nazionale Certificata di Massaggio
- 15,00 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** – Letizia Accinelli
- 16,00 **VINYASA YOGA** - Styleoga e team
- 17,00 **PILATES e ALLUNGAMENTO MIOFASCIALE** – Gisela Boschi
- 18,00 **QI GONG** – Elisabetta Ferrari

Sabato 4 GIUGNO 2022

- 11,00 **GINNASTICA POSTURALE** - Valentin Loney
- 12,00 **MARMA YOGA** - Marma Yoga con Antonia Califano
- 13,30 **DIMOSTRAZIONE CSB** - Scuola Nazionale Certificata di Massaggio
- 14,00 **GINNASTICA YOGA FACCIALE VISONUOVO®** - Antonella Sfondalmondo
- 15,00 **YOGA PER I RUNNER** - Antonia Califano
- 16,00 **HARD-CORE FLOW**: un Flow creativo e sfidante dedicato al “Core” - Silvia Mastrapasqua
- 17,00-17,30 **TAO** - dimostrazioni di massaggio - Scuola Nazionale di Massaggio
- 18,00 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** – Letizia Accinelli

Domenica 5 GIUGNO 2022

- 10,30 **TAO** - dimostrazioni di massaggio - Scuola Nazionale di Massaggio
- 11,00 **CHANDRA NAMASKARA** - Styleoga e il suo Team
- 12,00 **YOGA ALIGNMENT** - Antonia Califano
- 13,30 **DIMOSTRAZIONE CSB** - Scuola Nazionale Certificata di Massaggio
- 14,00 **FUNCTIONAL BALANCE: equilibrio, stabilità, focus e propriocettività** – S. Mastrapasqua
- 15,00 **PILATES e ALLUNGAMENTO MIOFASCIALE** – Gisela Boschi
- 16,00 **GINNASTICA POSTURALE** - Valentin Loney
- 17,00 **NIA (mix di yoga, danza e arti marziali)** - Letizia Accinelli

NB: la partecipazione alle lezioni è gratuita e non è necessario prenotarsi, occorre portare il proprio tappetino o telo.

INFO: Florido Venturi www.benessereflorido.it