



CONVEGNO F.M.Y. 2025 YOGA E SAMADHI – PROGRAMMA

Giovedì 1° Maggio

- 16.00
SALA 1 **Inaugurazione XXI Convegno della F.M.Y.**
Saluti e presentazione Ospiti con **Wanda Vanni**, presidente F.M.Y.
- 16.30 /17.15
SALA 1 **Incontro con André Riehl**
La mente può essere silenziosa? Concentrazione, Meditazione, Contemplazione
- 17.45/19.45
SALA 1 **Pratica con André Riehl**
Nidra Yoga: rilassamento dello spirito
- 17.45/19.45
SALA 2 **Pratica con Gisa Franceschelli**
Evoluzione: dal radicamento alla fluidità
- 20.30 **Cena**



Venerdì 2 Maggio

- 07.00/08.30
SALA 1 **Pratica con Driss Benzouine**
Shakti Yoga una danza medicina
- 07.00/08.30
SALA 3 **Pratica con Gisa Franceschelli**
Dalla Volontà all'amore
- 07.00/08.30
SALA 2 **Pratica con Lorenzo Aristodemo**
Quando il mondo perde colore: pratiche posturali e respiratorie per il raccoglimento
- 08.30/09.30 **Breakfast**
-

- 09.30/10.15** **Incontro con Swami Asokananda**
SALA 1 Il ruolo della Buddhi nel raggiungimento di Citta Vrtti Nirodhan
- 10.30/11.15** **Incontro con Gianni Pellegrini**
SALA 1 Disvelare la parola yoga
- 11.30/13.00** **Pratica con Swami Asokananda**
SALA 1 Approfondire la consapevolezza spirituale attraverso l'Hatha Yoga
- 11.30/13.00** **Pratica con Philippe Djoharikian**
SALA 2 I Kriyas dell'Himalaya
- 13.30/14.30** **Pranzo**

.....

- 15.00/15.45** **Incontro con Gisa Franceschelli**
SALA 1 L'importanza di inserire lo yoga in ogni ordine e grado di scuola
- 16.00/16.45** **Incontro con Gioia Lussana**
SALA 2 Lo Yoga nasce contemplativo
- 17.00/17.45** **Incontro con Carlos Fiel**
SALA 1 Coltivando il Silenzio: Il seme del Samadhi
- 18.15/19.45** **Pratica con Carlos Fiel**
SALA 1 Invocazione: come fare della mia pratica un gesto devozionale
- 17.15/18.45** **Pratica con Françoise Berlette**
SALA 2 La centratura della mente. Purificare, elevare e generare la felicità della mente
- 20.30/21.30** **Cena**

|||||

Sabato 3 Maggio

- 07.00/08.30** **Pratica con Carla Nataloni**
SALA 3 Lo yoga ormonale e la sua efficacia
- 07.00/08.30** **Pratica con Lorenzo Aristodemo**
SALA 2 Oltre il sole e la luna: la luminosità notturna. La ricerca della stabilità attraverso gli asana
- 07.00/08.30** **Pratica con Philippe Djoharikian**
SALA 1 Intensivo di Pranayama

08.30/09.30 **Breakfast**

09.45/10.30
SALA 1

Incontro con Swami Krishnapremananda

Diventare amici della mente: essere leggeri con concetti, credenze e opinioni

10.45/11.30
SALA 1

Incontro con Gioia Lussana

Yoga nelle origini e l'impronta del Samadhi dal Patanjalyoga al tantrismo non duale

11.45/13.00
SALA 1

Pratica con Swami Krishnapremananda

Esplorare Ajna Chakra attraverso l'uso di mantra, pranayama, bandha, asana e quiete

11.45/13.00
SALA 2

Pratica con Driss Benzouine

Yoga terapeutico

13.30/14.30

Pranzo

15.00/16.00
SALA 1

Presentazione libro | Valeria Paoli

Il laboratorio di yoga a scuola | Ed. Erikson

Valeria Paoli, Milano 1970, ha lavorato come antropologa e mediatrice culturale con seminari interfacoltà con le Università di Pisa e Pavia (letteratura orale, antropologia rituale e della performance, sciamanesimo) e come attrice e regista teatrale della compagnia Ars Nova

16.15/17.45
SALA 1

Pratica con Wanda Vanni

La pratica nutrita dalla strategia del Kriya yoga di Patanjali per avvicinarsi all'esperienza dei tre stadi finali Dharana, Dhyana e Samadhi

18.15/19.45
SALA 2

Pratica con André Riehl

Mantra Yoga: studio vibrazionale dell'alfabeto sanscrito e del Silenzio mentale

18.15/19.45
SALA 1

Pratica con Swami Asokananda

Fare amicizia con la tua mente. Tre fasi di pratica per una meditazione più profonda

20.00/21.00

Cena

21.30

Concerto con Lorenzo Aristodemo



SPAZI ESPOSITIVI | Il Giardino di Shiva associazione; propone i prodotti della

Stamperia Artigiana "SenzaPressa" con stampe, shoppers e quaderni stampati a mano utilizzando la xilografia e la tipografia a caratteri mobili.

Lucrezia Valentini | Oggetti e Bigiotteria artistica realizzati da Lucrezia, insegnante yoga F.M.Y. ; propone collane e mala, 108 o 54 grani, con pietre e materiali naturali realizzati a mano.

Associazione Namastè Siracusa | informazioni e prenotazioni massaggi shiatsu e altre discipline.

LIBRI IN VENDITA a cura di Anthropos

| **La gioia di crescere con lo Yoga** - Gisa Franceschelli

Ed. Armando Editore

| **Il laboratorio di Yoga a scuola** - Valeria Paoli - E. Erikson

| **Yoga, corpo di vibrazione** - Eric Baret

| **La Dea che scorre** - Gioia Lussana

| **Lo Yoga della Bellezza** - Gioia Lussana

| **Biorespirazione** - Carlos Fiel