



Federazione Mediterranea Yoga | Unione Europea
di Yoga

22° Convegno Internazionale

Catania | 30 Aprile/3 Maggio 2026

Giovedì 30 Aprile

16.00

Inaugurazione 22° Convegno della F.M.Y. in collaborazione con YogaFestival Italia
Saluti e presentazione con **Wanda Vanni**, presidente della F.M.Y. e **Giulia Borioli**
responsabile di YogaFestival Italia

Sala 1

16.30 /17.00

Incontro con **Ram Rattam Singh**

"La violenza originaria: smettere di essere se stessi e come il Kundalini Yoga può aiutare"

Sala 1

17.15/18.00

Incontro con **Swami Asokananda**

"Vivere con Ahimsa; Morire in Pace secondo la Bhagavad Gita"

Sala 1

18.30/20.00

Pratica con **Ram Rattam Singh**

"Oltre le maschere: Kundalini Yoga per ritrovare l'autenticità. Un lavoro di riconnessione con il proprio centro e di riconoscimento delle identità costruite"

Sala 1

18.30/20.00

Pratica con **Swami Asokananda**

"Praticare con Ahimsa: Ascoltare il Corpo, Non l'Ego"

Sala 2

20.30

Cena

Venerdì 1 Maggio:

6.45/08.00

Pratica con **Maria Farina**

"Il risveglio "

Sala 1

06.45/08.00

Pratica con **Gisa Franceschelli**

"Ahimsa nell'esperienza della pratica."

Sala 2

08.00/09.00

Breakfast

09.30/10.30

Incontro con **Dmytro Danilov**

"Non nuocere: Ahimsā oltre l'idealismo morale"

Sala 1

11.15/12.45

Pratica con Ram Rattam Singh

"Dalla resistenza all'integrazione: Kundalini Yoga per superare l'auto-sabotaggio. Una pratica dedicata a sciogliere i blocchi interiori e trasformare la tensione in presenza."

Sala 1

11.00/12.30

Pratica con **Gioia Lussana**

"Ahimsā scorre nel corpo, la via del non sforzo nello yoga del Kashmir "

Sala 2

13.00/14.30

Pranzo

15.30/16.30

Incontro con **Gianni Pellegrini**

«La non-violenza è il dharma supremo»! Generalità su ahimsa”

Sala 1

16.45/17.30

Incontro con **Carlos Fiel**

Ahimsa e lo Yoga sociale

Sala 2

18.00/19.45

Pratica con **Carlos Fiel**

“Sutras 3-23/34 e 2-32

La gentilezza e la mia compassione come essenza fondamentale della pratica”

Sala 1

18.00/19.45

Pratica con **Driss Benzouine**

“Upa Yoga - Armonia tra Corpo e Mente”

Sala 2

20.00/21.30

Cena

22.00

Concerto e laboratorio musicale per tutti con **Giovanni Grasso**

“Il suono come atto supremo di non violenza. Vibrare Ahimsa “

Sala 1

Sabato 2 Maggio

06.45/08.00

Pratica con **Maria Farina**

“L’ascolto”

Sala 2

06.45/08.00

Pratica con **Lorenzo Aristodemo**

"Ahimsa paramam tapah. La pratica non-violenta, sospesa tra miracolo e miraggio".
Sala 1

08.00/09.00

Breakfast

09.30/10.30

Incontro con **Gianni Pellegrini**

"Solo lo yogin non nuoce a nessuno! A proposito di yama e ahimsā"

Sala 1

10.40/11.10

Consegna dei diplomi agli allievi della Formazione

Sala 1

11.15/12.45

Pratica con **Swami Asokananda**

"Praticare con Ahimsa: Ascoltare il Corpo, Non l'Ego "

Sala 1

11.15/12.45

Pratica con **Aoife Lydon**

"Coltivare la Compassione attraverso lo Yoga"

Sala 2

13.00/14.30

Pranzo

15.15/16.00

Incontro con **Gioia Lussana**

"Ahimsa e le altre, ovvero l'etica della gioia"

Sala 2

16.15/17.45

Pratica con **Wanda Vanni**

"Ahimsa: La non violenza in asana... un atto d'amore verso se stessi "

Sala 1

18.15/19.45

Pratica con **Carlos Fiel**

“Sutras 3-23/34 e 2-32: La gentilezza e la mia compassione come essenza fondamentale della pratica “

Sala 1

18.15/19.45

Pratica con **Driss Benzouine**

“Tantra Yoga, un percorso verso l'armonia e la trasformazione”

Sala 2

20.00/21.30

Cena

22.00

Concerto con **Lorenzo Aristodemo**

Sala 1

Domenica 3 Maggio

06.45/08.00

Pratica con **Gisa Franceschelli**

“Ahimsa nell'esperienza della pratica”.

Sala 2

06.45/08.00

Pratica con **Lorenzo Aristodemo**

“Violentissima dolcezza. Sul mantenimento della calma nelle stimolazioni respiratorie delle pratiche yogiche.

Sala 1

08.00/09.30

Breakfast

09.30/10.45

Incontro con **Ram Rattam Singh**

“Oltre la paura: Kundalini Yoga per risvegliare coraggio e determinazione. “

Sala 1

11.00/12.30

Pratica con **Swami Asokananda**

"Praticare con Ahimsa: Ascoltare il Corpo, Non l'Ego".

Sala 1

11.00/12.30

Pratica con **Aoife Lydon**

“Coltivare la compassione attraverso lo Yoga”.

Sala 2

12.30/13.00

Saluti e chiusura del **XXI Convegno**

Sala 1

13.00

Pranzo

BUON CONVEGNO A TUTTI!