



Associazione APS

**DHARMAWOOD**  
mindfulXperience



Col patrocinio del Comune di Nave

**SABATO 8 OTTOBRE**

H08.30 | 20.30

**CHIOSTRO  
SAN CESARIO  
NAVE BS**

## **FESTIVAL DELLA CONSAPEVOLEZZA**

CONFERENZE, MEDITAZIONE,  
YOGA, YOGA FAMILY,  
LABORATORI PER BAMBINI,  
BIODANZA, SHIATZU,  
FITNESS CALISTENICHS  
COSTELLAZIONI FAMILIARI,  
BAGNO DI SUONI,  
PRESENTAZIONE LIBRI,  
BAR E CUCINA,  
VISITA GUIDATA AL SITO STORICO



Via San Cesario 35, Nave BS  
[dharmaWood.it](http://dharmaWood.it)





Associazione APS

**DHARMAWOOD**  
mindfulXperience



Col patrocinio del Comune di Nave



## PROGRAMMA

**H08.30**

**INTRODUZIONE ALLA GIORNATA CON MEDITAZIONE E TISANA**

**H09.00**

**YOGA** con Lila Yoga a.s.d.  
**YOGA FAMILY** con Alice Pernis

**H10.00**

**INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE E PRATICA**  
con il Monaco Zen Giancarlo Shinkai Carboni

**H13.00**

**Pranzo "Poke" a cura di NATURALOUNGE Bar**

**H14.30**

**LA SCRITTURA CONSAPEVOLE**

Presentazione romanzo "L'incontrarsi del vento" di Giovanni Pomati,  
Insegnante di Mindfulness Evolutiva  
Lettura di Enrico Re e musica di Piero Chiari

**DALLE H15.30**

**WORKSHOP: COSTELLAZIONI FAMILIARI SISTEMICHE\***

Flavia Accini, Costellatrice Familiare Sistemica

**BIODANZA, YOGA**

**FITNESS CALISTHENICS , SHIATZU**

**LABORATORI PER FAMIGLIE:**

**IL MONDO DELLE API**

**MODELLARE LA CRETA A CURA DI "LIBERALARTE"**

**H18.30**

**BAGNO DI SUONI\***

Daniele Leone, Gong Master International

**Il Festival della consapevolezza è patrocinato dal Comune di Nave.  
Ringraziamo la Cooperativa Sociale Futura e Natural Lounge per la  
partecipazione e Remo Pareccini per la guida storico culturale al sito  
San Cesario.**

**TUTTE LE ATTIVITA' SONO GRATUITE E APERTE ALLA CITTADINANZA, PORTARE TAPPETINO E COPERTINA**

\* COSTELLAZIONI FAMILIARI E BAGNO SONORO DI GONG SONO RISERVATI AI SOCI DELL'ASSOCIAZIONE DHARMAWOOD APS  
QUOTA ASSOCIATIVA PER CHI VUOLE PARTECIPARE 30€  
INFO@DHARMAWOOD.IT

Giovanni 345 9214208

Andrea 373 8632859

[dharma wood.it](http://dharma wood.it)