



# Festa

## d'inaugurazione della nuova sede

### Sabato 27 Ottobre via Orlandi, 20/A

**Vieni a visitare la nostra nuova sede  
e a provare i nostri corsi!**

**Per tutto il giorno lezioni gratuite  
e aperte a tutti**

**Scopri il programma della festa →**



## MATTINA: Lezioni di prova gratuite

- Ore 8.45 – 9.45 **Zazen.** Meditazione seduta aperta a tutti
- Ore 10.30-12.00 **Hatha Yoga.** Posture semplici e movimenti fluidi per riequilibrare il corpo e calmare la mente.
- Ore 10.30-12.00 **Qi Gong.** La ginnastica cinese per la salute e l'armonia.
- Ore 10.30-12.00 **Tai Chi stile Chen e Yi Quan.** Posizioni intense ed ampi movimenti circolari per risvegliare l'energia.

Le lezioni sono gratuite e aperte a tutti.

Per partecipare alle lezioni portare abbigliamento comodo, calze pulite, ciabatte e asciugamano. Si prega di essere puntuali e di restare fino alla fine.

## POMERIGGIO: Presentazioni aperte a tutti

- Ore 17.00 – 17.45 Incontro con la Prof.ssa Caterina La Torre.  
**La Back school: dalla Svezia la ginnastica che affronta in modo personalizzato i problemi alla schiena e al collo**
- Ore 17.00-17.45 Incontro con il Maestro Davide Perucatti.  
**La Psicomotricità e l'Aikido nel percorso educativo dall'infanzia all'adolescenza**
- Ore 18.00-19.30 **Presentazione di Ki Aikido. Dal Giappone l'arte marziale non violenta che dona centratura e forza.**  
Con il **Maestro Franco Bertossa**, settimo Dan della scuola Yuishinkai e fondatore di A.S.I.A. Bologna.

## SERA: Buffet e concerto!

- Dalle 19.30 Buffet di raccolta fondi  
Dalle 20.30 si balla!