

## Lezioni Aperte Benessere Festival dell'Oriente Torino 2023 - 1° settimana

| SABATO 18 MARZO 2023 |                   |   | DOMENICA 19 MARZO 2023 |                   |   |
|----------------------|-------------------|---|------------------------|-------------------|---|
|                      | Disciplina        | Istruttore  |                        | Disciplina        | Istruttore  |
| 11.00                | Shiatsu           | Insegnante <b>Luciana Flesia</b> e <b>Federico Bevione</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a> | 11.00                  | Shiatsu           | Insegnante <b>Luciana Flesia</b> e <b>Federico Bevione</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a>   |
| 12.00                | Yoga della Risata | Insegnante <b>Giusy Cimadomo</b> , Yoga della risata e oltre, <a href="http://www.yogadellarisata.it">www.yogadellarisata.it</a>                    | 12.00                  | Yoga della Risata | Insegnante <b>Arianna Albertini</b> , Yoga della risata e oltre, <a href="http://www.yogadellarisata.it">www.yogadellarisata.it</a>   |
| 13.00                | Shiatsu           | Insegnante <b>Luciana Flesia</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a>                           | 13.00                  | Iyengar Yoga      | Insegnante <b>Valentina Serra</b> , AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia, <a href="http://www.iyengaryoga.it">www.iyengaryoga.it</a>  |
| 14.00                | Iyengar Yoga      | Insegnante <b>Lorenzo Didò</b> , AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia, <a href="http://www.iyengaryoga.it">www.iyengaryoga.it</a>                 | 14.00                  | Shiatsu           | Insegnante <b>Luciana Flesia</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a>   |
| 15.00                | Pilates Matwork   | <b>YOGA PILATES</b> Società Sportiva Dilettantistica, <a href="http://www.yogapilates.it">www.yogapilates.it</a>                                    | 15.00                  | Hatha Yoga        | Insegnante <b>Luisa Moscati</b> , Tocco di Benessere, <a href="http://www.toccodibenessere.it">www.toccodibenessere.it</a> , Instagram: <a href="https://www.instagram.com/luisamoscati_yoga">luisamoscati_yoga</a> |
| 15.30                | Pilates Matwork   | <b>YOGA PILATES</b> Società Sportiva Dilettantistica, <a href="http://www.yogapilates.it">www.yogapilates.it</a>                                    | 16.00                  | Iyengar Yoga      | Insegnante <b>Lorenzo Didò</b> , AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia, <a href="http://www.iyengaryoga.it">www.iyengaryoga.it</a>   |
| 16.00                | Pilates Matwork   | <b>YOGA PILATES</b> Società Sportiva Dilettantistica, <a href="http://www.yogapilates.it">www.yogapilates.it</a>                                    |                        |                   |   |
| 16.30                | Pilates Matwork   | <b>YOGA PILATES</b> Società Sportiva Dilettantistica, <a href="http://www.yogapilates.it">www.yogapilates.it</a>                                    | 17.00                  | Hatha Yoga        | Insegnante <b>Luisa Moscati</b> , Tocco di Benessere, <a href="http://www.toccodibenessere.it">www.toccodibenessere.it</a> , Instagram: <a href="https://www.instagram.com/luisamoscati_yoga">luisamoscati_yoga</a> |
| 17.00                | Ashtanga Yoga     | Insegnante <b>Gian Renato Marchisio</b> , Yoga Sutra Studio, Ashtanga Yoga Torino, <a href="http://www.yoga-torino.com">www.yoga-torino.com</a>     |                        |                   |   |
| 18.00                | Yoga della Risata | Insegnante <b>Francesco Leoci</b> , Yoga della risata e oltre, <a href="http://www.yogadellarisata.it">www.yogadellarisata.it</a>                   | 18.00                  | Yoga della Risata | Insegnante <b>Giusy Cimadomo</b> , Yoga della risata e oltre, <a href="http://www.yogadellarisata.it">www.yogadellarisata.it</a>  |
| 19.00                | Shiatsu           | Insegnante <b>Luciana Flesia</b> e <b>Federico Bevione</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a> | 19.00                  | Shiatsu           | Insegnante <b>Luciana Flesia</b> e <b>Federico Bevione</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a>   |

## Lezioni Aperte Benessere Festival dell'Oriente Torino 2023 - 2° settimana

| SABATO 25 MARZO 2023 |                   |  | DOMENICA 26 MARZO 2023 |                   |  |
|----------------------|-------------------|--|------------------------|-------------------|--|
|                      | Disciplina        | Istruttore   |                        | Disciplina        | Istruttore   |
| 11.00                | Shiatsu           | Insegnante <b>Davide Cosa</b> e <b>Alessandra Albo Giuliano</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a> | 11.00                  | Shiatsu           | Insegnante <b>Davide Cosa</b> e <b>Alessandra Albo Giuliano</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a> |
| 12.00                | Yoga della Risata | Insegnante <b>Rosaria Belfiore</b> , Yoga della risata e oltre, <a href="http://www.yogadellarisata.it">www.yogadellarisata.it</a>                       | 12.00                  | Yoga della Risata | Insegnante <b>Loredana Zagami</b> , Yoga della risata e oltre, <a href="http://www.yogadellarisata.it">www.yogadellarisata.it</a>                        |
| 13.00                | Shiatsu           | Insegnante <b>Davide Cosa</b> e <b>Alessandra Albo Giuliano</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a> | 13.00                  | Iyengar Yoga      | Insegnante <b>Roberta Broda</b> , AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia, <a href="http://www.iyengaryoga.it">www.iyengaryoga.it</a>                     |
| 14.00                | Iyengar Yoga      | Insegnante <b>Paolo Rava</b> , AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia, <a href="http://www.iyengaryoga.it">www.iyengaryoga.it</a>                        | 14.00                  | Iyengar Yoga      | Insegnante <b>Michele Bonaria</b> , AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia, <a href="http://www.iyengaryoga.it">www.iyengaryoga.it</a>                   |
| 15.00                | Pilates Matwork   | <b>YOGA PILATES</b> Società Sportiva Dilettantistica, <a href="http://www.yogapilates.it">www.yogapilates.it</a>   | 15.00                  | Iyengar Yoga      | Insegnante <b>Chiara Torriero</b> , AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia, <a href="http://www.iyengaryoga.it">www.iyengaryoga.it</a>                   |
| 15.30                | Pilates Matwork   | <b>YOGA PILATES</b> Società Sportiva Dilettantistica, <a href="http://www.yogapilates.it">www.yogapilates.it</a>   | 16.00                  | Shiatsu           | Insegnante <b>Luciana Flesia</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a>                                |
| 16.00                | Pilates Matwork   | <b>YOGA PILATES</b> Società Sportiva Dilettantistica, <a href="http://www.yogapilates.it">www.yogapilates.it</a>   |                        |                   |  |
| 16.30                | Pilates Matwork   | <b>YOGA PILATES</b> Società Sportiva Dilettantistica, <a href="http://www.yogapilates.it">www.yogapilates.it</a>   | 17.00                  | Yoga della Risata | Insegnante <b>Marisa Monderna</b> , Yoga della risata e oltre, <a href="http://www.yogadellarisata.it">www.yogadellarisata.it</a>                        |
| 17.00                | Iyengar Yoga      | Insegnante <b>Maria Paola Grilli</b> , AIYI, Associazione Iyengar Yoga Italia, <a href="http://www.iyengaryoga.it">www.iyengaryoga.it</a>                |                        |                   |  |
| 18.00                | Yoga della Risata | Insegnante <b>Maria Mellone</b> , Yoga della risata e oltre, <a href="http://www.yogadellarisata.it">www.yogadellarisata.it</a>                          | 18.00                  | Hatha Yoga        | Insegnante <b>Daniela Isacchi</b> , Universa Vaishnava Torino, FB: Universa Vaishnava Torino   |
| 19.00                | Shiatsu           | Insegnante <b>Davide Cosa</b> e <b>Alessandra Albo Giuliano</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a> | 19.00                  | Shiatsu           | Insegnante <b>Davide Cosa</b> e <b>Alessandra Albo Giuliano</b> , Scuola di Shiatsu I.R.T.E., <a href="http://www.shiatsuirte.it">www.shiatsuirte.it</a> |