



Il **TrevisoYogaDay 2020**, giunto alla **settima edizione**, è un evento sempre più atteso sia dalle tante persone affezionate alla magica atmosfera che si crea, che dalla città stessa che ritrova nello YogaDay un momento di riflessione e riallineamento ai valori più profondi e genuini dell'essere vivi e vitali.

cuoriDILUCE continua ad impegnarsi nello sforzo organizzativo e di gestione dello YogaDay ma, come sempre, il grande merito va alle scuole, alle associazioni, agli insegnanti, agli operatori del territorio e ai tanti volontari, che con forza e dedizione hanno finora premesso di offrire questo "dono" della consapevolezza in espansione sia ai partecipanti che a coloro che sono stati raggiunti energeticamente anche se non presenti. Siamo infatti testimoni di un generale cambiamento positivo dell'atteggiamento e dell'interesse, sempre più esteso negli anni, da parte della cittadinanza e delle amministrazioni pubbliche.

Caratteristica dello YogaDay è dunque la sinergia e la generosità di chi si adopera per renderlo possibile, creando un percorso di crescita, riflessione, di consapevolezza e di conoscenza.

IL TEMA DELL'ANNO

"Le grandi cose si dicono in Silenzio" (Deledda, 1907)

è il tema del TREVISYOOGADAY 2020, dedicato al settimo chakra. **Sahasrara** si pone al vertice dei nostri centri energetici ed è responsabile delle più alte forme di pensiero connesse alla mistica e alla spiritualità. A queste vette ci invita il tema che abbiamo scelto per il 2020.

La ricerca interiore del vero è lo strumento ultimo per raggiungerlo: **il silenzio**.

La ricerca del vero è un fatto personale, intimo e profondo che nasce dalla necessità di trovare un senso in ciò che siamo e nella dimensione vitale che esperiamo. Questa ricerca è a tutti gli effetti il presupposto fondamentale della mistica, in quanto rappresenta un atteggiamento ed una predisposizione ad accettare lo stato di cose quale è.

La mistica ci porta infatti a fare esperienza della vita interiore e dell'intima unione con una realtà superiore.

Da questo stato di silenzio ed ascolto attivo, deriva il soffermarsi sulla soglia del conoscibile e la conseguente attesa fiduciosa che il vero ci raggiunga.

Infatti non vi è la possibilità di esplorare queste dimensioni se non al di fuori della mente e del pensiero, né tanto meno adottando l'atteggiamento del pioniere, che ricerca e si muove.

Ci restano a disposizione dunque due perle rare: **l'attesa e il silenzio**, due vere rarità nella società contemporanea che celebra l'esatto opposto, il successo, i traguardi, l'esteriorità, l'impegno personale per raggiungere un fine.

Forse però, proprio per questa distanza tra la purezza del percorso spirituale e la praticità egoica richiesta dalla società, si esalta ancora di più la differenza tra ciò che è costruito e ciò che è reale, tra gli artefatti della nostra specie, spesso meravigliosamente sorprendenti, e la mera essenza che contiene il tutto.

Da questa distanza nasce una tensione, uno dissenso interiore (a volte appena percepibile), un sottile disagio che ci porta a rivolgerci delle domande profonde e, conseguentemente, a ricercare qualcosa che sia oltre l'apparenza. Ecco che il nostro percorso mistico ha avuto inizio e potrà solo evolversi verso il silenzio!



PERCORSO A - Dalla Piazza virtuale dell'Università

- 08:00 - 09:00 **LA MAGIA DEL SILENZIO “ON THE MAT”**
Pratica yoga tantrico. Con accompagnamento Gong Planetari
Lorena Trabucco Yoko – [Centro Yoga Yoko](#) - Gong Master Team
- 9:10 - 10:10 **LA DIMENSIONE DEL SILENZIO**
Maurizio Morelli – [Hamsa Libera scuola di Hatha Yoga](#)
- 10:20 - 11:20 **HATHA FLOW YOGA & GONG**
La fluidità attraverso la nostra pratica, il fiume che scorre dentro e fuori di noi. ¹¹Pratica morbida e rilassante. Con l'accompagnamento del Gong.
Maria Paula Medina - [InFlow Yoga](#)
- 11:30 - 12:30 **NASCE UN RESPIRO**
L'essenza del respiro, presente ancor prima della nascita, viene trasmessa al nuovo essere per accompagnarlo al suo venire al mondo.
Glenda Stradiotto Premadevi - [Ananda Marga Center](#)
- 14:30 - 15:00 **BAGNO DI GONG - DALL'INFINITAMENTE PICCOLO ALL'INFINITAMENTE GRANDE**
27' minuti vibrazioni sonore [Gong Master Team](#)
- 15:10 - 16:10 **IO CAPISCO, IO COMPRENDO.**
Dal radicamento alla comprensione dove il pensiero è apertura e accoglienza del tutto.
Qui nasce il silenzio.
Bioenergetica
Barbara Cantoni – [Forza Vitale](#)
- 16:20 - 17:20 **...TORNARE A CASA**
Lo Yoga è la ricerca del contatto col Divino che c'è in noi.
La Meditazione è il processo per tornare a casa.
Vittorio Benvenuto Vikranta – [Ananda Marga Center](#)
- 17:30 - 18:30 **LA NATURA DEL SILENZIO**
Maurizio Morelli – Hamsa Libera scuola di Hatha Yoga
- 19:00 - 20:00 **OLTRE LA DUALITÀ: SPAZIO VUOTO SILENZIO**
Meditazione tantrica
CERIMONIA DI CHIUSURA della 7ª EDIZIONE
Lorena Trabucco Yoko – [Centro Yoga Yoko](#)



PERCORSO B - Dalla Piazza virtuale Quartiere Latino di Treviso

09:30 - **ESPANDI IL SILENZIO, SCOPRI LO YIN YOGA**

10:30 [Elena Marchetto](#) – Mindfulway

10:40 - **LA CARICA E SCARICA COSCIENTE DEL CORPO PORTA AL SILENZIO INTERIORE**

11:40 Bioenergetica

Barbara Cantoni – [Forza Vitale](#)

11:50 - **LA LINEA MEDIANA FLUIDA**

12:50 Dall'osso sacro al capo, la linea energetica lungo la quale il Respiro conduce al vuoto al silenzio.

Biodinamica Craniosacrale

Roberto Rizzardi

[La MAREA Biodinamica Craniosacrale](#)

15:20 -

16:20 **DALL'ASCOLTO INTERIORE AL SILENZIO**

Anita Bratti – [Shakti Yoga](#)

16:30 -

17:30 **NATARAJA FLOW - LA DANZA E LA CREAZIONE**

Maria Paula Medina - [InFlow Yoga](#)

17:40 - **PRAYER, la preghiera energetica**

18:40 Meditazione attiva di Osho che invita a entrare in connessione con il divino oltre le parole, oltre le invocazioni, oltre i rituali. Prayer è pura fusione con Dio. Diventi dolcemente l'energia che connette il cielo con la terra, lo Yin con lo Yang, il maschile con il femminile.

[Roberta Marzola](#) - facilitatrice in tecniche per il riequilibrio energetico



PERCORSO C - Dalla Piazza virtuale S. Maria dei Battuti del Quartiere Latino - Treviso

Sii in Quiete e conosci

8:50- Esperienza percettiva di rilassamento profondo: immergersi nella Quiete.

9:50 Roberto Rizzardi

[La MAREA Biodinamica Craniosacrale](#)

LATHIAN Meditazione di Osho

10:00 - Lathian è una meditazione attiva di Osho molto dolce, che invita alla Presenza, liberando l'espressione del Sé
11:00 - profondo nell'intensità del qui e ora. Questa pratica stimola la connessione con la parte divina di ciascun essere umano, permettendole di esprimersi morbidamente attraverso il corpo, in un'intima danza con l'universo.

[Roberta Marzola](#) - facilitatrice in tecniche per il riequilibrio energetico

11:10 - **FLUIRE NEL PRESENTE ATTRAVERSO IL RESPIRO**

12:10 Pratica dinamica di vinyasa flow

[Giulia Rizzi Yoga](#)

12:20 - **L'IRIDOLOGIA, STRUMENTO DI CONOSCENZA DELLO STATO DI BEN-ESSERE
13:00 DELL'ORGANISMO. Parte 1**

[Silvia Casazza](#)- Iridologa

16:00 - **L'IRIDOLOGIA, STRUMENTO DI CONOSCENZA DELLO STATO DI BEN-ESSERE
16:30 DELL'ORGANISMO. Parte 2**

[Silvia Casazza](#) - Iridologa

16:40 - **YOGA DINAMICO: L'ONDA SILENZIOSA**

17:40 Una pratica di Yoga dinamico per dare respiro alla mente espandendo il silenzio interiore

[Elena Marchetto](#) – Mindfulway

17:50 - **VUOTO - IL RITIRO DEI SENSI**

Anita Bratti – [Shakti Yoga](#)