



SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

## PROGRAMMA PLANTA 2025

# SEMI DI YOGA

*Orto Botanico, Via Foria 223, Napoli*

### ORARI DELL'EVENTO

- **Venerdì 2 Maggio** ore 11:00 > 20:00
- **Sabato 3 Maggio** ore 9:00 > 20:00
- **Domenica 4 Maggio** 9:00 > 20:00

*Un'oasi di equilibrio e relax nel cuore del PLANTA.  
Tre giorni dedicati alla pratica yoga, tecniche di  
respirazione, meditazione e momenti di puro benessere  
con massaggi rigeneranti e musica dal vivo*

[www.semidiyoga.it](http://www.semidiyoga.it)





SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

PROGRAMMA DETTAGLIATO

# SEMI DI YOGA

## Venerdì 2 Maggio

---

### Power Yoga

12:00 - 13:00

Pratica di yoga intensa e dinamica che sviluppa forza e resistenza

---

### Yoga Ti-sana

15:30 - 16:30

*Yoga dolce accompagnato da una tisana rilassante*

---

### Raja Yoga

16:45 - 17:45

Pratica che unisce corpo, mente e contemplazione

---

[www.semidiyoga.it](http://www.semidiyoga.it)





SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

PROGRAMMA DETTAGLIATO

# SEMI DI YOGA

## Sabato mattina 3 Maggio

---

**Yoga Bimbi e Genitori**

10:00-11:00

*Con Annamaria De Gennaro, insegnante certificata  
metodo BalyaYoga*

---

**Silent Reading Party**

11:15 - 12:15

*Detox Digitale. Momento di lettura e creatività.  
In collaborazione con FOCUS GREEN PROGETTAZIONE*

---

**Yoga di Coppia**

12:30-13:30

*Pratica gentile per creare connessione, complicità e  
divertimento con una persona cara. Amico, sorella,  
compagno, genitore..*

---

[www.semidiyoga.it](http://www.semidiyoga.it)





SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

PROGRAMMA DETTAGLIATO

# SEMI DI YOGA

**Sabato pomeriggio 3 Maggio**

---

**Yoga Ti-sana** 15:30 - 16:30

*Pratica di yoga gentile con tisana finale*

---

**Pilates** 16:45 - 17:45

*Con Milena Sarracino*

---

**Yoga e Sensual Dance** 18:00-19:00

*Spazio di connessione con il corpo femminile, flusso e magnetismo*

---

[www.semidiyoga.it](http://www.semidiyoga.it)





SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

PROGRAMMA DETTAGLIATO

# SEMI DI YOGA

## Domenica 4 Maggio

---

### **Meditazione con il Tempio Buddhista di Napoli**

*Un momento aperto a tutti per avvicinarsi a questa pratica meditativa*

10:00-11:00

---

### **Yoga Bimbi**

11:15-12:15

*Con Annamaria De Gennaro, insegnante certificata metodo BalyaYoga*

---

### **Yoga e musicoterapia**

12:30-13:30

*Integrazione tra yoga e musica dal vivo per un'esperienza immersiva che riequilibra le energie e facilita il rilassamento*

---

### **Yoga Ti-sana**

15:30 - 16:30

*Pratica di yoga gentile con tisana rilassante*

---

### **Pilates**

16:45-17:45

*Con Milena Sarracino*

---

[www.semidiyoga.it](http://www.semidiyoga.it)





SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

---

## **Segreteria Semi di Yoga**

**Tel:** 348 89 38 865

**email:** [info@semidiyoga.it](mailto:info@semidiyoga.it)

---

### **INFO E PRENOTAZIONI**

- *Visita il sito: [www.semidiyoga.it](http://www.semidiyoga.it)*
- *Seguici su Instagram e Facebook:  
[@semidiyoga](https://www.instagram.com/semidiyoga)*
- *Chiedi di entrare nel Broadcast per rimanere informato su eventi e corsi*
- *Unisciti al nostro canale Telegram*

---

segue...





SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

## **Massaggi con Chiara Ferraro**

Ha studiato yoga presso la Scuola di Yoga Integrale con il maestro Gino Sansone e Ayurveda con Antonio Genova con approccio Joythimayananda.

Nella Medicina tradizionale Ayurvedica, il termine usato per indicare la salute, è *Svastha* che letteralmente significa "stabilizzarsi nel sé", "dimorare nella condizione propria a sé stessi". Il massaggio Ayurvedico, è parte centrale delle terapie fisiche che guidano questo processo; facilita l'abbandono dei contenuti mentali che ci discostano da noi stessi e promuove il risanamento armonico del flusso di energie vitali.

### **ANGA-ABHYANGA**

Sarà possibile beneficiare di anga-abhyanga, massaggio parziale localizzato ispirato alla tradizione Ayurvedica (mani, viso, piedi spalle, schiena, addome) effettuato con oli e da concordare assieme alla persona interessata a seconda delle necessità personali.

### **MANIPOLAZIONE SENZA OLIO**

Manipolazione articolare senza uso di oli.

Info e Prenotazioni scrivere al  
**333 69 04 318 Chiara**





SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

## **Massaggi con Alessandro Carbone**

Diplomato in riflessologia plantare con corso biennale presso la scuola -Daleth-

### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

° Per Ritrovare Equilibrio Energetico e Benessere Del Corpo. Con la frenesia della società attuale è comunissimo sentirsi fragili, deboli, facilmente irritabili o affetti da comuni malanni quali, mal di testa o dolori vari senza riuscire spesso a dare una spiegazione. Quest'ultimi possono manifestarsi per via di scompensi energetici. Con cura, massaggiando e stimolando zone "riflesse" alla pianta dei piedi, possiamo aiutare la nostra energia vitale a fluire liberamente.

### **MASSAGGIO METAMORFICO**

Aiuta Il Bruco Che è In Te a Trasformarsi In Farfalla

- ° Per blocchi inconsci che non si riescono a comprendere e che si desidera risolvere
- ° Per momenti difficili legati a cambiamenti (come traumi, separazioni, malattie)

*Info e Prenotazioni scrivere al **328 68 36 028***

**Alessandro**





SEMI DI YOGA  
Raccogli consapevolezza

---

## **Segreteria Semi di Yoga**

**Tel:** 348 89 38 865

**email:** [info@semidiyoga.it](mailto:info@semidiyoga.it)

---

### **INFO E PRENOTAZIONI**

- *Visita il sito: [www.semidiyoga.it](http://www.semidiyoga.it)*
  - *Seguici su Instagram e Facebook:  
[@semidiyoga](https://www.instagram.com/semidiyoga)*
  - *Chiedi di entrare nel Broadcast per rimanere informato su eventi e corsi*
  - *Unisciti al nostro canale Telegram*
- 

