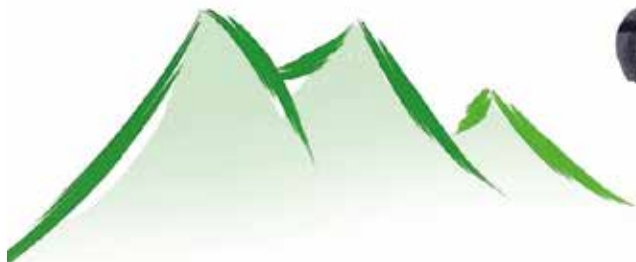


YOGA

FESTIVAL VALLE D'AOSTA

27 Maggio | 18 Giugno 2017



AOSTA > 27 MAGGIO

Pizza Chanoux - Yoga in piazza
con Anna Infrerera

FORTE DI BARD > 3 | 4 GIUGNO

Concerto con Prem Joshua & Band
Festa del Solstizio

MACHABY > 10 | 11 GIUGNO

ARNAD

Yoga e Sport

COUMARIAL > 17 | 18 GIUGNO

FONTAINEMORE

Yoga e Natura

CHEMP > 18 GIUGNO

PERLOZ

Yoga del Suono

ENTRATA LIBERA

PER TUTTE LE INIZIATIVE

Info: www.yogafestival.it



BENVENUTI!

YogaFestival vi invita a un mese di scoperte e attività nei luoghi più affascinanti della Valle d'Aosta

Incastonata tra le montagne ad ovest dell'Italia, la Valle d'Aosta ha sempre rappresentato il luogo ideale per vivere a contatto con la natura, in una comunione con ambienti primari, ancora oggi incontaminati. Paradiso per sportivi avventurosi che amano il confronto continuo con gli elementi, ma anche pendii dolci, avvallamenti nascosti, luoghi di pace assoluta perfetti per ospitare il visitatore alla ricerca di contemplazione. Un territorio molto piccolo che ha ancora molto da far conoscere. Quale posto migliore per portare qui una edizione di YogaFestival? L'Assessorato Turismo, Sport, Commercio e Trasporti offre così allo Yoga una possibilità unica per farsi conoscere attraverso una manifestazione ampia, diffusa, con ospiti di grande qualità che sapranno sicuramente trasmettere il senso della pratica e la gioia dello scoprire itinerari incontaminati e poco conosciuti.



Valle d'Aosta Convention & Visitors Bureau e Yoga Festival hanno lavorato in sinergia per far conoscere nuovi spazi a chi pratica Yoga o semplicemente per chi ricerca quiete, natura, storia. Spazi che possono accogliere anche meeting, incentive, congressi ed eventi.



AOSTA > 27 MAGGIO

P.zza Chanoux - Yoga in piazza
con Anna Infrerra

FORTE DI BARD > 3 | 4 GIUGNO

Concerto con Prem Joshua & Band
Festa del Solstizio

MACHABY > 10 | 11 GIUGNO ARNAD

Yoga e Sport

COUMARIAL > 17 | 18 GIUGNO FONTAINEMORE

Yoga e Natura

CHEMP > 18 GIUGNO PERLOZ

Yoga del Suono

ENTRATA LIBERA

Per tutte le iniziative

Già trent'anni fa grazie ad alcuni pionieri della pratica, lo Yoga ha cominciato a diffondersi nella zona.

Nel 1990 **Andrea Alborno** ha per primo condiviso con le persone della Valle le sue conoscenze di Yoga ricevute da maestri di grandissimo calibro quali André Van Lysebeth, Tich Nath Hahn e Patrick Tomatis.

Nel 2000 **Massimiliano Frau**, dopo anni di meditazione Vipassana, ha portato in Valle d'Aosta il Kundalini Yoga del Maestro Yogi Bhajan e successivamente il Tao Yoga del Maestro Mantak Chia.

Adriana Vierin ha portato in Valle i primi maestri di meditazione per poi fondare l'Agrou, associazione culturale che riunisce persone orientate ad un cambiamento interiore.

Senza dimenticare **Glorianda Cipolla** che grazie alla sua esperienza con grandi maestri, Osho Raineesh su tutti, da anni riunisce praticanti e non ai piedi del Monte per Yoga e meditazione.

Grazie a loro, il terreno è pronto ad accogliere YogaFestival. Vi aspettiamo numerosi!

**27 MAGGIO
MATTINO**

**Area megalitica
(Aosta Città)**

**Comincia da qui il viaggio
nello Yoga: seguiteci!**



11.00 | 12.30

AOSTA

PARCO ARCHEOLOGICO

Area Megalitica

Saint-Martin-de-Corléans

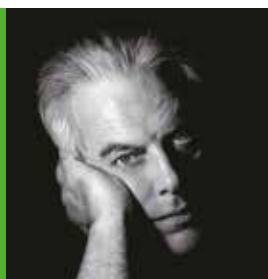
Inaugurazione

Nello straordinario scenario dei reperti dell'area megalitica, Diego Cugia, scrittore e autore di programmi culturali e grande appassionato di Yoga, introduce la prima edizione di Yogafestival Valle d'Aosta raccontando la storia di questo luogo sacro, plurimillenario e le attinenze con la storia dello Yoga.

http://www.regione.vda.it/cultura/patrimonio/siti_archeologici/st_martin/

DIEGO CUGIA

Autore radiotelevisivo, sceneggiatore, scrittore, ha insegnato scrittura alla Luiss. Tra mille collaborazioni, lavora a una serie tratta dal suo lavoro "Il Mercante di Fion". E a un ritorno di Jack Folla, il suo personaggio più famoso. Ha due figli, vive a Roma.



IL SITO ARCHEOLOGICO

L'area, scoperta nel 1969 per circa un ettaro, è uno dei più interessanti siti archeologici in Europa: quasi cinque millenni di storia, dal Neolitico recente (fine del V millennio a.C.) e attraverso l'Età del Rame (IV-III millennio a.C.) giunge all'Età del Bronzo (II millennio a.C.) e ai giorni nostri. Prima santuario, poi necropoli, presenta anche tracce di aratura con trazione animale apparse molto prima della datazione ufficialmente riconosciuta, spostando indietro nel tempo le lancette della storia dell'umanità.

27 MAGGIO POMERIGGIO Piazza Chanoux (Aosta Città)

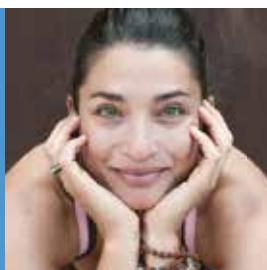


14.30 | 16.30 AOSTA Cominciamo con lo Yoga con Anna Infrerra

Una lezione di Yoga nella bella Piazza Emile Chanoux di Aosta, con una delle più quotate insegnanti italiane di oggi. Un viaggio nell'esperienza dinamica della pratica. Suggestiti abiti comodi e una copertina per rilassamento. Introduce Francesca Senette.

ANNA INFERRERA

Scopre il mondo dello Yoga nel 1998 a New York, dove gli intensi ritmi lavorativi la spingono a trovare un'oasi di pace. Nel 2005 torna in Italia per condividere questa pratica appresa in America.



INFO

In caso di maltempo
l'incontro si terrà al
Palaindoor di Aosta,
Corso Lancieri n. 41.



3 GIUGNO

Forte di Bard



21.00 | 22.30

FORTE DI BARD

Prem Joshua & Band

Il gruppo musicale più di richiamo nel mondo dello Yoga ospite al Forte di Bard per un grande concerto polistrumentale, nella Piazza d'Armi del Forte. La band, richiestissima da eventi e festival in giro per il mondo, mescola con maestria sonorità e ritmi indiani con elementi sonori occidentali creando un mix unico e inconfondibile che li rende indimenticabili. Introduce Francesca Senette.

COME ARRIVARE AL FORTE DI BARD

IN AUTO

Il Forte è situato all'imbocco della Valle d'Aosta, a 48 km da Aosta e 78 km da Torino. Accessibile dalla SS. 26 della Valle d'Aosta e con l'autostrada A5, uscita a Pont-Saint-Martin a sud e di Verrès a nord.

IN TRENO

Sulla tratta Torino-Aosta le stazioni più vicine sono Pont-Saint-Martin e Verrès da dove un autobus conduce nel comune di Bard (fermata sulla SS.26 ai piedi del Forte). Per chi raggiunge la Valle d'Aosta con un treno locale, la stazione è Hône-Bard, a 500 metri dal Forte.

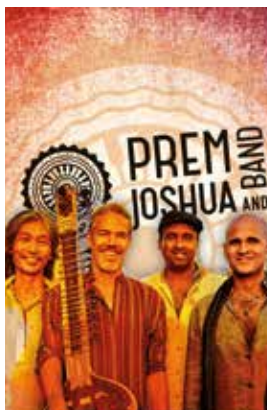
Tutte le info su <http://www.fortedibard.it/informazioni/come-raggiungerci>

FRANCESCA SENETTE



Giornalista televisiva, ha condotto programmi vari su Rete4, Rai2, La7D, Sky-Easybaby. Scrive su vari giornali e quotidiani. Ambasciatrice dal 2002 di WeWorld Onlus, sempre in prima linea contro la violenza sulle donne, è testimonial di Fondazione Umberto Veronesi. E' anche presidente onoraria di Food&Life onlus e coach di Accademia della Felicità. Grande appassionata di Yoga, vuole aiutare ogni donna a diventare più consapevole, più bella e più felice.

PREM JOSHUA & BAND



Prem Joshua e la sua band, quattro straordinari musicisti che dal 1991 non hanno smesso di mietere successi divenendo uno dei gruppi di riferimento nel mondo della world music. Carismatico, generoso, musicalmente strepitoso. Il gruppo con cui suona, da molti anni al suo fianco, è un riuscito esperimento di "culturemix" e infatti aggrega con successo nazionalità differenti che con la loro influenza hanno enormemente contribuito allo sviluppo della scena musicale fusion.

4 GIUGNO

Forte di Bard

10.30 | 19.00 FORTE DI BARD

La **Piazza d'Armi** si trasforma nel "cuore" di **YogaFestival**, con insegnanti e scuole di Yoga della Valle d'Aosta presenti per condurre lezioni di Yoga brevi (circa 45 minuti cad.) per principianti, praticanti e tutti coloro che desiderano partecipare, fino a esaurimento posti. Una bella occasione per presentare al pubblico le loro attività. In collaborazione con l'Associazione L'Agrou.

10.30 | 12.30 e 15.30 | 17.30 YOGA DINAMICO con Pandhora Williams

Pandhora Williams, insegnante di YogaUnion, Torino, condurrà due classi di Yoga Vinyasa, indirizzate a praticanti con un minimo di esperienza.

10.30 | 12.30 e 15.30 | 17.30 YOGA E SALUTE con Ram Rattan Singh

Ram Rattan Singh, conosciuto e apprezzato medico italiano e insegnante di Kundalini Yoga, introdurrà i partecipanti alla pratica del Pranayama, la tecnica con cui si apprende la respirazione controllata, tecnica dagli innumerevoli benefici primo tra tutti maggiore controllo del respiro e della concentrazione.

10.00 ALLE 18.00 BORGO DI BARD

Aspettando il Solstizio d'estate, evento organizzato dall'**Associazione L'Agrou**: più di 100 espositori presenteranno i loro prodotti e le attività olistiche, offrendo trattamenti e consulti lungo le vie del Borgo.

19.00 circa MEDITAZIONE COLLETTIVA

Meditazione finale con le campane di cristallo di Isabella Cabiganu e falò, a cura dell'**Associazione L'Agrou**.
www.lagrou.it



PANDHORA WILLIAMS

Il suo viaggio nello Yoga è iniziato 15 anni fa, a New York City e ha poi sentito il bisogno di condividerlo con gli altri: ha creato Yogaunion.

RAM RATTAN SINGH

Claudio Martinotti, laureato in medicina, inizia a studiare Kundalini Yoga dopo anni di pratica in numerose cliniche. Nel 2006 crea Yoga e Salute, per insegnare a più persone come usare questa pratica per vivere una vita migliore.



NEWS

- **Cosa sono le freeclass?** Vere e proprie lezioni brevi di Yoga adatte a tutti, principianti, neofiti e semplici curiosi nonché agli appassionati. Durano 40 minuti circa, si fanno in abiti comodi sul tappetino.
- **E il bimbo dove lo metto?** Uno spazio bimbi per intrattenere i più piccoli sarà predisposto al Forte e al Borgo.
- **Dove si mangia?** Caffetteria e ristorante presso il Forte di Bard. Altre possibilità di ristorazione nel borgo.

10 GIUGNO

Pont-Saint-Martin



09.30

PONT-SAINT-MARTIN

Alla scoperta della viticoltura eroica

Ritrovo presso il **Ponte romano di Pont-Saint-Martin**. Accompagnati da una guida, presentazione in anteprima di una tappa del percorso della Bassa Via nei Comuni di Pont-Saint-Martin e Donnas. Una piacevole camminata tra cultura, paesaggi, enogastronomia di una Valle d'Aosta tutta da scoprire. Passeggiata facile, durata 2 ore e 30. Si consiglia abbigliamento sportivo.

15.30

ARNAD

Apertura straordinaria di alcune sale del Castello Vallaise di Arnad e visita guidata.

DOVE SI MANGIA?

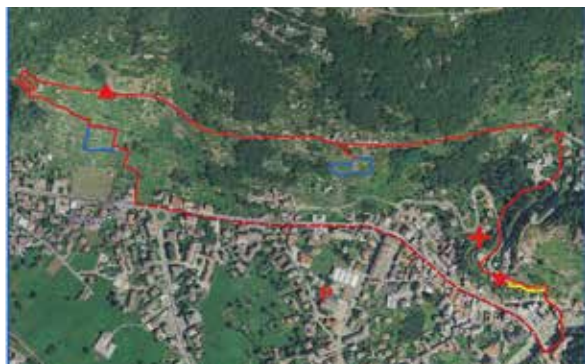
Pranzo vegetariano presso il Ristorante **DINUS** di Arnad (Fraz. Champagnolaz, 10, I 1020 Arnad AO).

Pont-Saint-Martin (345 metri di altitudine) ha nello spettacolare ponte di epoca romana il suo monumento più celebre. Testimonianza dell'antica strada consolare delle Gallie che qui transitava, alto 23 metri ad una sola campata in pietra, fino al 1831 era l'unico passaggio per i viaggiatori diretti in Valle. La leggenda vuole che il ponte sia opera del demonio, abilmente raggirato da San Martino. Il panorama è dominato dai resti dell'antico castello feudale voluto dai Signori di Bard, risalente al 1200, posto su un'altura all'imbocco della Valle di Gressoney.



La storia ci parla

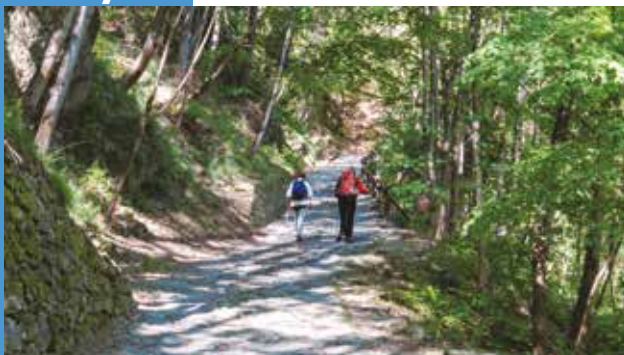
Il Castello Vallaise risale al secolo XII, per il festival vengono aperte sale normalmente chiuse al pubblico.



11 GIUGNO

Forte di Machaby

Arnad



10.30 | 12.30 e 15.00 | 17.00

FORTE DI MACHABY

Yoga x Climbers

Alberto Milani, conosciuto insegnante con una grande passione per il climbing, abbinerà l'arrampicata alla pratica di Yoga. Si raccomanda di munirsi dell'attrezzatura necessaria.

10.30 | 12.30 e 15.00 | 17.00

FORTE DI MACHABY

Yoga x Runners

Tite Togni, la cui grande popolarità è legata all'ideazione di una pratica di Yoga per i corridori – YogaxRunners: insegnerà come correre usando la testa oltre che le gambe.

DOVE SI MANGIA?

Il **Ristorante** del Forte di Machaby sarà aperto per pranzo. A disposizione, un **menu vegetariano** che aiuta i praticanti a mantenere l'energia, a € 16.

www.fortedimachaby.it



ALBERTO MILANI

Si dedica all'arrampicata a livello agonistico, poi si rende conto della vicinanza che ha con lo Yoga, che approfondisce come disciplina per poi diplomarsi come insegnante a livello nazionale e internazionale.

TITE TOGNI

Di origini dolomitiche, insegnante certificata Iyengar Yoga. Diffonde il suo progetto YogaxRunners, per mediare la meditazione dello Yoga nel mondo sportivo in generale.



RITROVO

Alle ore **10.00** presso il parcheggio in località Moulin de Va, **Arnad**, da dove inizia la mulattiera per raggiungere il Forte (20 minuti a piedi).

17 GIUGNO

Fointanemore e Farettaz



10.00 | 12.00

FOINTANEMORE

Il miracolo della Natura

Da Fointanemore camminata lungo l'antica mulattiera, accompagnati da una guida, per arrivare in località Farettaz. Itinerario interessante e facile, di circa due ore, per continuare a conoscere gli aspetti naturalistici, ambientali ed enogastronomici di una Valle d'Aosta inedita.

Dalle 14.30 - FARETTAZ

Lavoriamo il pane

Presso l'antico forno del villaggio si sfornerà il pane secondo la tradizione locale. Ogni partecipante riceverà una forma di pane fumante.
Prenotazione consigliata.

DOVE SI MANGIA?

In località **Farettaz** pranzo vegetariano concordato € 15 in collaborazione con la Pro Loco di Fontainemore.

www.lovevda.it/it/banca-dati/10/architettura/fontainemore/il-villaggio-di-farettaz-a-fontainemore/600



IL PANE NERO

Al forno antico di Farettaz il pane è cucinato con farine integrali che lo conservano fresco per settimane.

- Percorso YogaFestival su mulattiera
- ▲ Località Farettaz
- Parcheggio (P) e Centro Visitatori (CV)



18 GIUGNO

Chemp e Coumarial



10.30 | 12.30 e 15.00 | 17.00

CHEMP - PERLOZ

Amina Annabi è insegnante di Yoga du Son e cantante pop; condurrà un seminario di Yoga del Suono secondo le antiche conoscenze del Nada Yoga, dove la voce e la vibrazione entrano nel profondo della pratica.

10.30 | 12.30 e 15.00 - 17.00

COUMARIAL - FONTAINEMORE

Jacopo Ceccarelli invita a due appuntamenti: al mattino con Anukalana Yoga, integrazione tra diverse discipline che sviluppano fluidità nei movimenti e capacità di meditare, per i più giovani, il pomeriggio AcroYoga, disciplina che mescola yoga, elementi di acrobatica e massaggio thai con grandi benefici per il sistema corpo/mente, di cui è il primo insegnante certificato in Italia.



AMINA ANNABI

Franco-tunisina, Amina è cresciuta con la madre, insegnante di Yoga e sua prima maestra. Cantante popolare in Francia, affina la ricerca sullo Yoga del Suono, mescolando le sue esperienze di vita.

JACOPO CECCARELLI

Jacopo impara le pratiche Yoga e la Meditazione in India e in Europa, seguendo monaci e Maestri della tradizione del Tantra. Inizia ad insegnare nel '94, per collegare lo Yoga con i bisogni dell'uomo moderno.



www.lovevda.it/it/banca-dati/8/architettura-tradizionale/perloz/chemp/1780

www.montmars.it/luoghi/coumarial.asp

<http://www.agriturismolesoleil.it/>

NEWS

- **Dove ci troviamo?** Appuntamento per tutti i partecipanti alle ore 10.00 a Fontainemore, presso il Centro visitatori Riserva Naturale Mont Mars, dove si terranno entrambi i seminari in caso di mal tempo.
- **Dove si mangia?** Pranzo per tutti i partecipanti presso Agriturismo **Le Soleil** a Fontainemore, buffet vegetariano concordato € 12.

L'AGROU

È nel febbraio del 2007 che, grazie al contributo di 81 membri fondatori, nasce L'Agrou ONLUS in Valle d'Aosta, associazione che promuove la diffusione della cultura delle terapie complementari e delle discipline bio-naturali al fine di aiutare le persone a trovare una via olistica per giungere a uno stato di buona salute, di totale benessere fisico, mentale, emotivo e sociale.

Attraverso conferenze, seminari, convegni, dibattiti ed incontri con relatori qualificati per ogni disciplina il pubblico arriva a conoscere nuove vie di wellness: l'Agrou infatti conta su un numero sempre crescente di iscritti, terapeuti, insegnanti ma anche semplici cittadini.

Ogni anno organizza e promuove circa 40 attività, collabora con altre associazioni sul territorio valdostano, e non solo, che condividono scopi e obiettivi comuni.

Collaborazione e cooperazione, parole d'ordine in questa nuova era è ciò a cui guarda l'associazione: con spirito di collaborazione le terapie olistiche, le discipline bio-naturali e la medicina moderna possono lavorare fianco a fianco con l'unico scopo di raggiungere il ben-essere dell'Umanità tutta.

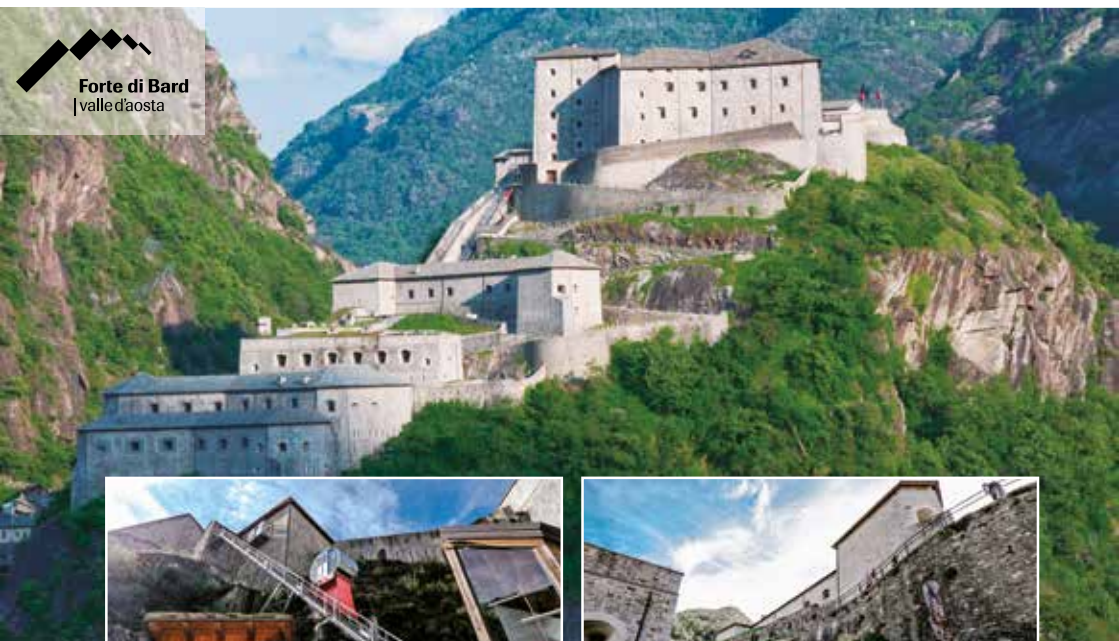
Da quattro anni organizza un grande raduno per il Solstizio d'Estate, con il patrocinio del Comune di Fénis, radunando, nel 2016, più di 100 partecipanti; associazioni, enti, comitati, aziende e privati cittadini che propongono pratiche, conoscenze, stili di vita, metodi e prospettive per vivere consapevolmente e concretamente il cambiamento che stiamo vivendo.

L'Agrou aderisce con entusiasmo a Yoga in Valle d'Aosta con una forte presenza nel Borgo di Bard domenica 4 giugno rinnovando un appuntamento chiamato quest'anno "Aspettando il Solstizio d'Estate - Il cambiamento è in atto!"

Come ogni anno, i visitatori potranno sperimentare gratuitamente tecniche, terapie, discipline varie e conoscere alcune novità che il territorio della Valle d'Aosta propone.



FORTE DI BARD



Forte di Bard, la porta della Valle d'Aosta

Il Forte di Bard è un'imponente struttura militare realizzata nella prima metà del XIX secolo, posta all'ingresso della Valle d'Aosta. Ricostruito dai Savoia dopo il passaggio di Napoleone Bonaparte, che ne aveva ordinato la distruzione nel 1800, la fortezza è oggi un polo culturale e turistico sede di musei, esposizioni, eventi, servizi informativi e di accoglienza all'avanguardia. Tratto distintivo del Forte nella sua veste attuale, sono le moderne strutture architettoniche capaci di fondere impianto militare e nuove tecnologie.

La struttura è costituita da tre corpi di fabbrica, posti a diversi livelli, tra i 400 e 467 metri di altitudine. In tutto 283 locali che potevano ospitare una guarnigione di mille uomini. Una cinquantina le bocche da fuoco, 296 le feritoie, due le piazze situate al culmine della rocca che si sviluppano su 2.036 metri quadrati di superficie, sedi di eventi ed happening. La salita al Forte regala emozioni grazie ai tre ascensori in cristallo che offrono un suggestivo panorama sulla valle centrale solcata dalla Dora Baltea, sui tetti in pietra del Borgo medievale di Bard e l'ingresso della Valle di Champorcher.

www.fortedibard.it

CONVENZIONE YOGAFESTIVAL

27 MAGGIO AOSTA E DINTORNI

R.T.A. La Roche | info@laroche.it | 3 stelle | Aosta

Hotel Mochettaz | info@hotelmochettaz.it | 2 stelle | Aosta

Hotel Turin | info@hotelturin.it | 3 stelle | Aosta

Hotel Duca d'Aosta | duca@alpissima.it | 4 stelle | Aosta

Hotel Château | info@hotelresidencechateau.com | 3 stelle | Saint-Pierre

Hotel La Meridiana | info@albergomeridiana.it | 4 stelle | Saint-Pierre

Hotel Saint Pierre | info@hotelsaintpierre.it | 3 stelle | Saint-Pierre

17/18 GIUGNO FONTAINEMORE E DINTORNI

Residence Ruetoreif | info@ruetoreif.com | 3 stelle | Gressoney-Saint-Jean

L'Etoile du Berger | duberger@libero.it | Lillianes

3/4 GIUGNO BARD E DINTORNI

10/11 GIUGNO ARNAD E DINTORNI

Hotel Armanac de Toubie | hotelarmanac@gmail.com | 2 stelle | Arnad

La Majon de Fohten | info@notremajon.it | Montjovet

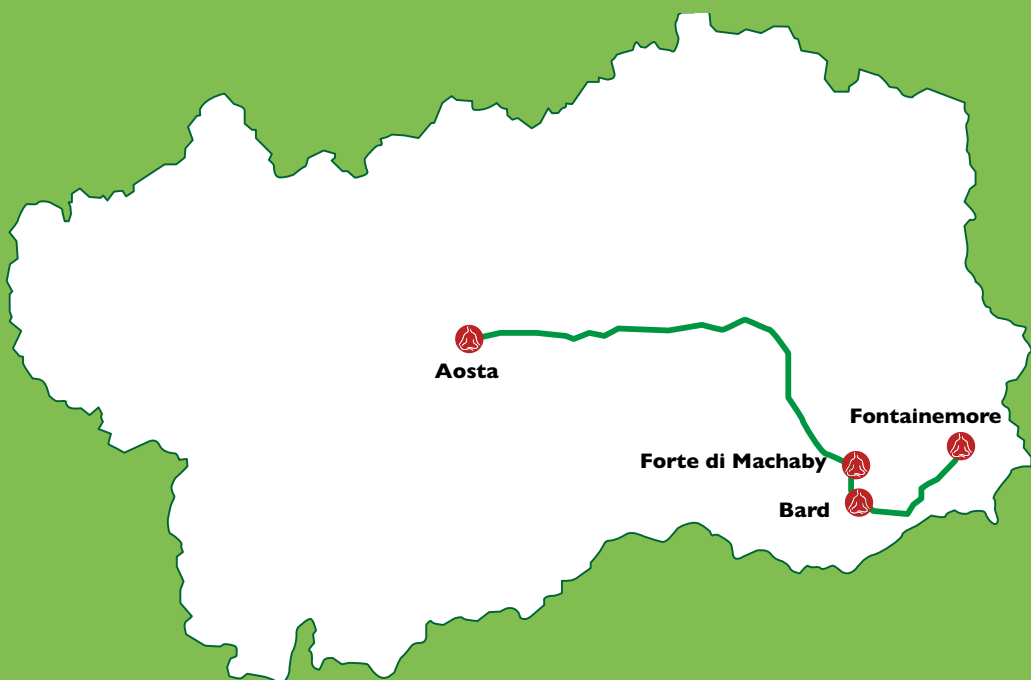
Albergo Carla | info@albergocarla.it | 2 stelle | Pont-Saint-Martin

Hotel Crabun | info@crabunhotel.it | 3 stelle | Pont-Saint-Martin

DOVE DORMIRE

E' attiva una **convenzione** con alcuni **alberghi** della Valle d'Aosta.

Prenota il tuo soggiorno presso le strutture ricettive convenzionate che trovi su www.bookingvalledaosta.it o chiama il call center al numero 0165 33352 e inserisci il codice di sconto **YOGAFEST17**. Il codice deve essere comunicato dai partecipanti per poter usufruire dello sconto. Lo sconto è pari al 10%.



**PARTECIPAZIONE GRATUITA A TUTTE LE ATTIVITA'. RICHIESTA ISCRIZIONE.
INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI SUL SITO WWW.YOGAFESTIVAL.IT.**

Per informazioni turistiche sulla Valle d'Aosta: www.lovevda.it

**Per informazioni sulla manifestazione: convention@regione.vda.it
tel. +39 0165 527616 / 527697**



Vallee d'Aosta
CONVENTION & VISITORS BUREAU

Con il sostegno di



Comune di - Commune de
ARNAD



Comune di - Commune de
BARD



Comune di - Commune de
DONNAS



Comune di - Commune de
FONTAINEMORE



Comune di - Commune de
PERLOZ



Comune di - Commune de
PONT-SAINT-MARTIN

In collaborazione con:



Forte di Bard
| valled'aosta



**RÉSERVE NATURELLE
MONT MARS**

Sponsor:

