



Embassy of India
Rome

IV EDIZIONE

International Yoga Day al Conventino

Domenica 21 giugno 2026

9.00-22.00

9.00 - 10.00 | MINDFULLY YOGA a cura di Sabrina Ronchetti-Plugged Yin Yoga - Sala Artusi

Sabrina's journey with yoga began in the physical body and gradually opened into a sacred practice of presence, stillness, and connection. Through Hatha and Yin Yoga, she creates space for listening - and for meeting yourself with compassion and curiosity [EN].

Info e prenotazioni: [lugged_yin_yoga](#) (IG message) - 333 117 5447 (Whatsapp)

9.00 - 10.00 | MEDI-TRAIN: IL GIUSTO MODO PER ENERGIZZARSI E RICONNETTERSI a cura di Ci Si Move APS - Chiostro*

Medi-Train è un allenamento fitness total body di circa 40' seguito da un defaticamento e meditazione guidata, adattabile al livello di ciascun partecipante, stimolante sotto un punto di vista fisico e rilassante a livello mentale. Ci Si Move APS organizza attività motorie, trekking e allenamenti sociali per il benessere dei giovani adulti sul territorio fiorentino per rendere il movimento divertente e capire l'importanza di un sano stile di vita e un'occasione per socializzare.

Info e prenotazioni: 334 705 3295 - cisimove.aps@gmail.com

9.30 - 10.30 | SOLSTIZIO DEL CUORE: ACCENDI IL TUO SHEN a cura di Daniela Galla Chiostro **

In questa sessione il nostro "fuoco interiore", attraverso un viaggio alchemico che partirà dal pranayama respirazione consapevole per focalizzare la mente, si accenderà in un vinyasa fluido di aperture del cuore, per poi rallentare con pose restorative e meditazione dedicata allo Shen, lo spirito che risiede nel cuore, custode della nostra gioia innata e della forza vitale.

L'obiettivo della pratica è di aiutarti a brillare della tua luce più autentica!

Info e prenotazioni: daniela.dancinglotus@gmail.com - 349 129 5477 (WhatsApp)

10.00 - 11.00 | I SUONI MELODIOSI DELLE CAMPANE TIBETANE E DI CRISTALLO

a cura di Lisa Robbins - Sala Artusi

Un Bagno Sonoro per un ritaglio di tempo, uno spazio lucente guidati da Lisa Robbins, operatrice di Sound Healing, qualificata nel Regno Unito con una formazione di primo e secondo livello conseguita all'Accademia di Terapia del Suono in Cornovaglia.

Info e prenotazioni: robbinshomeopathy@gmail.com

10.00 - 11.00 | COSTRUZIONE EMOTIVA IN BIODIVERSITÀ

a cura di Dott. Antonio L. Martino - Chiostro *

Antonio L. Martino, insegnante di mindfulness ed esperto in gestione e costruzione delle emozioni, propone uno spettacolo teatrale ispirato ai processi biologici resilienti della biodiversità. Attraverso il coinvolgimento del pubblico, esplora le emozioni positive che possiamo integrare nel nostro quotidiano per promuovere benessere e armonia con i sistemi naturali.

Info e prenotazioni: martinoantonio79@gmail.com

10.30 - 11.30 | INTRODUZIONE ALLA KINESIOLOGIA APPLICATA ED AL BENESSERE INTEGRATIVO UNIFICANTE a cura di Stefano Poggolini, Operaore Olistico di Sophiurea APS - Chiostro [annullato in caso di pioggia]

Introduzione alla Kinesiologia Applicata ed al Benessere Integrativo Unificante (metodo Dr. Nader Butto) tecniche di riequilibrio per disturbi funzionali e blocchi energetici.

Info e prenotazioni: 331 925 5726

11.00 - 12.00 | TRATTAMENTI SHIATSU E STRETCHING PROGRESSIVO DEI MERIDIANI STILE IRTE a cura di Scuola di Shiatsu Irte Firenze (Istituto di ricerca Terapie Energetiche) - Sala Artusi

La Scuola di Shiatsu Irte è una scuola milanese, conosciuta a livello nazionale che forma operatori Shiatsu dal 1979 e fa parte della FISIEO (Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori)

Info e prenotazioni: Beatrice Gori: 335 531 8564 - Laura Martini 333 648 5212

11.00 - 12.00 | LEZIONE DIMOSTRATIVA DI QIGONG a cura di Francesco Corsi

di Associazione Firenze Alchemica - Chiostro*

Una lezione di Qigong per coltivare l'energia interna attraverso il respiro ed il movimento consapevole.

Info e prenotazioni: firenzealchemica@gmail.com

11.00 - 12.00 | Presentazione del libro di Dott. Antonio L. Martino, “Emologia: il metodo H.E.A.R.T. per trasformare le emozioni, riscrivere la vita, cambiare il mondo” (Amazon) Chiostro [Area Conferenze]

Info e prenotazioni: martinoantonio79@gmail.com

12.00 - 13.00 | MANTRA CIRCLE a cura di Andrea Oliverio - Chiostro*

Un'esperienza di profonda risonanza collettiva in cui i partecipanti si uniscono in cerchio per dare vita a un coro di mantra tradizionali. Attraverso l'uso consapevole della voce, l'incontro si trasforma in un momento di unione e vibrazione condivisa, dove il canto corale diventa uno strumento di connessione interiore e armonia di gruppo.

Una pratica accessibile a chiunque desideri sperimentare la potenza del suono collettivo.

Info e prenotazioni: 328 829 6972

15.00 - 16.00 | INFINITO PRESENTE: PRATICHE DELLO STAR BENE, IL FLUSSO DEL MOVIMENTO INCONTRA LE FREQUENZE DEL SUONO - Sala Artusi

Corpo Sonico - Yoga e live DJ in syne a cura di Katia Giuliani Aka Queen La Tipah e Etta Evans

Corpo Sonico è una pratica yoga costruita in dialogo con un DJ set live, dove ogni sequenza nasce in sincronia con il ritmo e l'evoluzione della musica. Il movimento del corpo e il suono elettronico si influenzano reciprocamente, creando un'unica struttura fluida, continua e intenzionale.

Info e prenotazioni: 349 539 0992 (Whatsapp)

16.00 - 17.00 | LABORATORIO M'AMANGA a cura di Sarah Tongomo - Chiostro*

M'amanga (letteralmente "mia mamma" in lingua Lingala) è una ricerca personale e collettiva sulla scoperta e la trasmissione del linguaggio materno attraverso il corpo e la pratica dello yoga.

Un laboratorio inclusivo e creativo dove si alternano letture, racconti sulla natura e semplici posizioni yoga.

Il lingala è lo strumento narrativo che unisce parole e movimenti, dall'idea di mescolare lingue e corpi del poeta Édouard Glissant. [Per adulti e bambini]

Info e prenotazioni: sarahtongomo@gmail.com

16.00 - 17.00 | ALLENARSI ALLA FELICITÀ ATTRAVERSO LA CONSAPEVOLEZZA E L'AUTOSTIMA a cura di Monica Ada Moscato - Chiostro [Area Conferenze]

Conferenza con parte esperienziale con Monica Ada Moscato coach e facilitatrice metodo Tutta un'Altra Vita (TUAUV) di Lucia Giovannini.

Info e prenotazioni: 335 524 7724 - adamonicamoscato@gmail.com

16.30 - 17.30 | I SUONI MELODIOSI DELLE CAMPANE TIBETANE E DI CRISTALLO a cura di Lisa Robbins - Sala Artusi

Un Bagno Sonoro per un ritaglio di tempo, uno spazio lucente guidati da Lisa Robbins, operatrice di Sound Healing, qualificata nel Regno Unito con una formazione di primo e secondo livello conseguita all'Accademia di Terapia del Suono in Cornovaglia.

Info e prenotazioni: robbinshomeopathy@gmail.com

17.00 - 18.30 | YOGA & COACHING PER IL BENESSERE PERSONALE

a cura di Erisa Taraj - Chiostro*

Un workshop che integra movimento consapevole, respirazione e strumenti di coaching per favorire maggiore equilibrio psicofisico, ascolto di sé e benessere personale. La pratica include una sequenza di yoga dolce, rilassamento guidato e momenti di riflessione personale e condivisa.

Portare un diario/quaderno e una penna.

Info e prenotazioni: erisa.taraj@gmail.com - 351 625 3835

17.30 - 18.30 | "COMMON YOGA PROTOCOL"- FORMAT APPROVATO DAL MINISTERO INDIANO AYUSH a cura di Fabrizio Fittipaldi di C.S.B. Centro Studi Bhaktivedanta APS Università Popolare Degli Studi Indovedici - Chiostro **

Fabrizio Fittipaldi: docente di Yoga e di Sanscrito. Il C.S.B. opera nella formazione con corsi aperti a tutti per il miglioramento della persona attraverso le discipline Yoga, Counseling, Psicologia e Filosofia Yoga, Cucina vegetariana.

Info e prenotazioni: 320 326 4838

18.30 - 19.30 | LEZIONE DI QI GONG PER LA GESTIONE DELLE EMOZIONI: IL POTERE DEL FLUIRE EMOTIVO, COME LASCIAR SCORRERE L'ENERGIA LEGATA ALLE 5 EMOZIONI

a cura di Susanna Bonazzi - Chiostro*

Susanna Bonazzi: insegnante di Qi Gong, studentessa al 3° anno della Scuola di Agopuntura Tradizionale di Firenze. Appassionata e praticante di Yoga e di Mindfulness dal 2000, presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, il Maestro Jeffrey Yuen nei seminari annuali. Organizza ritiri e seminari di Qi Gong e Meditazione.

Info e prenotazioni: 349 354 1603 - shangrila.qigong@gmail.com

19.00 - 20.00 | LEZIONE DI HATHA YOGA E MEDITAZIONE a cura di Orlando - Chiostro*

Introduzione alle pratiche acquisite nel percorso formativo e di ricerca degli ultimi 3 anni, tra Bali, India e Nepal di Orlando.

Info e prenotazioni: orlandochehi@gmail.com

19.30 - 20.30 | SLOW VINYASA FLOW-YOGA ASANA a cura di Osnat Shafir di Yoga Bloom - Chiostro**

Yoga Bloom è un progetto che fonde lo yoga dinamico con la respirazione con una pratica "embodied", per immergersi completamente nel corpo attraverso la consapevolezza. La missione di Yoga Bloom è la diffusione della pratica dello yoga integrale: corpo, mente, respiro, stile di vita e spiritualità.

Info e prenotazioni: yogabloom22@gmail.com

CHIOSTRO - TUTTO IL GIORNO

9.00 - 13.00 | INCONTRA E CONOSCI L'ASSOCIAZIONE FIRENZE ALCHEMICA

Firenze Alchemica è un'associazione no-profit nata da un'idea del Dott. Pier Giuseppe Valmori biologo, erborista, profondo conoscitore di alchimia e di tradizioni sapienziali che si è formato sui testi di Tommaso Palamidessi.

Info e prenotazioni: firenzealchemica@gmail.com

9.00 - 21.00 | NUTRIZIONE E DISEGNO ONIRICO a cura di Allegra Guelfi Camaiani e Gaia Leonessi

La nutrizione esplora il profondo legame tra alimentazione, corpo e benessere, offrendo spunti pratici per favorire equilibrio ed energia nella vita quotidiana.

Il disegno onirico è uno strumento di crescita personale che, attraverso il linguaggio dei simboli e del disegno, favorisce la conoscenza di sé e l'ascolto del proprio mondo interiore. Un incontro per scoprire queste due discipline e ricevere consigli pratici per il proprio benessere. Sessioni congiunte individuali di un'ora.

Allegra Guelfi Camaiani: Counselor in Disegno Onirico e Psicodramma Olistico, pranoterapeuta in formazione.

Gaia Leonessi: Naturopata in formazione, appassionata in benessere naturale e percorsi orientati all'equilibrio della persona.

Info e prenotazioni: Allegra Guelfi Camaiani 328 658 8079 - Gaia Leonessi 366 275 6905

9.00 - 21.00 | MASSAGGI TUINA, BIO-PRANOTERAPIA, KINESIOLOGIA APPLICATA

a cura di Sophiurea APS

Sophiurea APS è un'associazione olistica di promozione sociale rivolta alla prevenzione ed al benessere, con l'impegno di diffondere la cultura della salute consapevole attraverso l'integrazione tra discipline olistiche, medicina e scienza. Le discipline proposte dai nostri operatori spaziano dalla osteopatia, la nuova disciplina medica, all'agopuntura, al reiki fino ad arrivare all'ars spagirica.

Info e prenotazioni: Taddei Maria 335 669 0964

9.00 - 21.00 | COACHING E LETTURA DEI SEGNALE DELL'ANIMA a cura di Katja Bertoli

Sessioni individuali di coaching di circa 30 minuti dedicate all'esplorazione dei segnali interiori e dei movimenti dell'anima. L'incontro è pensato come uno spazio di ascolto e consapevolezza per comprendere ciò che sta emergendo nella propria vita e orientarsi con maggiore chiarezza verso la propria direzione personale e la propria missione. Katja Bertoli: coach e facilitatrice in costellazioni familiari e spirituali.

Info e prenotazioni: katja.bertoli@gmail.com - 349 253 3834

9.00 - 21.00 | TRATTAMENTI SHIATSU E STRETCHING PROGRESSIVO DEI MERIDIANI

STILE IRTE a cura della Scuola di Shiatsu IRTE (Istituto di Ricerca e Terapie Energetiche) di Firenze

La scuola fondata a Milano forma operatori shiatsu dal 1979 e fa parte della Fisico (Federazione italiana Shiatsu insegnanti e operatori) ed è presente a livello nazionale.

Info e prenotazioni: Beatrice Gori: 335 531 8564 - Laura Martini :333 648 5212

EVENTO CONCLUSIVO ORE 20.30-22.00

Info e prenotazioni: 328 829 6972

JAM SESSION - Un momento dedicato alla pura improvvisazione e alla convergenza di sensibilità musicali differenti. L'evento offre uno spazio aperto al dialogo sonoro spontaneo; sebbene siano presenti alcuni strumenti in loco, i partecipanti sono invitati a portare il proprio strumento per arricchire la creazione estemporanea.

AURAL HYBRID LIVE SET CON ROBERT MARSHALL LOCKSLEY - Aural trascende confini di genere, forgia un sound difficilmente incasellabile, frutto di una costante ricerca e fusione di suoni. L'intero concetto si traduce in uno spettacolo dal vivo in perfetto equilibrio tra digitale e analogico, dove il controllo della console e la vibrazione degli strumenti live coesistono in un unico rituale sonoro.

IL PROGRAMMA DEL MESE



Partecipazione libera e gratuita fino a esaurimento posti disponibili, gradita offerta a favore di **Dynamo Camp ETS** - www.dynamocamp.org.
Si consiglia di portare tappetino proprio e di indossare vestiti comodi, **consigliata la prenotazione** ai contatti di riferimento delle singole attività

International Yoga Day al Conventino IV edizione, è un'iniziativa a cura di Associazione Città Sostenibile con il Conventino Caffè Letterario per la Rassegna Estate Fiorentina 2026 con il Patrocinio dell'Ambasciata Indiana di Roma

#EstateSottoCasa7 #estatefiorentina #yogadayconventino



Il Conventino Caffè Letterario Arte e Artigianato
Via Giano della Bella, 20 - Firenze