

Città di Firenze



Portalegiovani

portale
**GIOVANI
FIRENZE**

Seguici su

cerca

[Home](#) > [Webzine](#) > [Sport](#) > International Yoga Day 2025: lezioni, laboratori e incontri al **Conventino** di Firenzemercoledì 11 giugno
2025

International Yoga Day 2025: lezioni, laboratori e incontri al **Conventino** di Firenze

21-06-2025



L'Estate Fiorentina è iniziata e anche quest'anno Il **Conventino** Caffè Letterario per la rassegna Estiva del Comune di Firenze offre una serie di iniziative culturali a tema **musica, poesia, cinema e arte** che si svolgeranno nello spazio verde del Chiostro **da giugno a settembre 2025 a ingresso gratuito.**

Appuntamento dedicato allo yoga e al benessere **sabato 21 giugno dalle 9.00 alle 21.00** per la **Terza Edizione dell'International Yoga Day** con il *Patrocinio dell'Ambasciata Indiana di Roma. Dodici ore con tanti momenti gratuiti (gradita un'offerta a favore della Fondazione Dynamo Camp Onlus) insieme a numerose realtà attive sul territorio nell'ambito delle discipline olistiche, dello Zen e dell'incontro*, come Birgit Schmidt-Elsner di U.I.I., Shiatsu Irte Firenze, Cecilia Sassi Armonie Olistiche, Firenze Alchemica, Susanna

Bonazzi, Sarah Dembo Eshimembo Tongomo, Stefano Rossi, Myriam Risson e Anna Ballerini per Still I Rise, Foundation Art of Living Italia S.R.L, Monica Ada Moscato, Valentina Boni, Adelaide Zaita, Elisa Berghi, Valeria Franchini e Yoga Bloom.

PROGRAMMA

SABATO 21/06 III EDIZIONE INTERNATIONAL YOGA DAY AL **CONVENTINO**

Ore 9.00 | CHIOSTRO

Surya-Namaskara di Risikesh: il saluto al sole con una pratica di 12 posizioni (asana), coordinando la respirazione, concentrazione, movimento e recitandazione dei Bija Mantra | A cura di Birgit Schmidt-Elsner per U.I.I. Roma e Padmalaya Ayus Yoga Firenze

Info e prenotazioni: Birgit info@padmalaya.it / 329 143 7069

Ore 9.00 | SALA ARTUSI - 1° PIANO

Stretching Dei Meridiani | A cura di Scuola di Shiatsu Irte (Istituto di ricerca Terapie Energetiche)

Info e prenotazioni: Beatrice 335 5318564 / Laura 333 6485212

Ore 10.00 | SALA ARTUSI - 1° PIANO

Conferenza su Il Reiki con breve parte esperienziale. Dal Giappone una disciplina olistica fondata su preziosi e antichi insegnamenti |

A cura di Cecilia Sassi

Info e prenotazioni: Cecilia 3288852761

Ore 10.00 | CHIOSTRO

Lezione di Qigong per coltivare l'energia interna per mezzo del respiro e del movimento consapevole | A cura di Francesco Corsi dell'Associazione Firenze Alchemica

Info e prenotazioni: firenzealchemica@gmail.com

Ore 10.00 | CHIOSTRO ZONA CONFERENZE

Yoga, uno stile di vita sano e felice: desk yoga (esercizi yoga per l'ufficio), il potere del respiro (esercizi pratici di respirazione pranayama), la saggezza dello yoga (saggezza pratica quotidiana), meditazione guidata (la salute mentale) | A cura di Jaya Speranza e Swami Jaataveda Fondazione Art of Living in Italia

Info e prenotazioni: Jaya 3356478557 / jaya.speranza@gmail.com

Ore 11.00 | SALA ARTUSI - 1° PIANO

Lezione di Qi Gong: la consapevolezza dell'energia interna. Una lezione volta a percepire l'energia (Qi) che scorre all'interno dei nostri meridiani energetici | A cura di Susanna Bonazzi.

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

Ore 11.00 | CHIOSTRO

Laboratorio M'amanga: Animal Yoga in Lingala. Un'avventura di suoni, corpi in movimento e animali immaginari. Un incontro dedicato ai bambini dai 4 ai 12 anni, ma anche ai genitori | A cura di Sarah Dembo Eshimembo Tongomo.

Info e prenotazioni: Sarah 3297999441

Ore 12.00 | SALA ARTUSI - 1° PIANO

L'Aromapressure, conferenza con breve parte esperienziale. Un metodo che utilizza l'aromaterapia in sinergia con la digitopressione e tecniche energetiche per trattare alcuni punti del corpo sui meridiani energetici studiati dalla Medicina Tradizionale Cinese | A cura di Cecilia Sassi

Info e prenotazioni: Cecilia 3288852761

Ore 12.00 e 15.00 | CHIOSTRO ZONA CONFERENZE

Risveglia la tua essenza – neuroscienze e saggezza orientale per persone consapevoli. Il Potere della Mente e del Cuore: come neuroscienze e filosofie orientali possono trasformare la tua vita | A cura di Stefano Rossi - Life & Business Coach

Info e prenotazioni: Stefano 3494342390 / info@stefanorossi.pro

Ore 16.00 | CHIOSTRO

Yoga della Risata attraverso i 4 elementi della gioia: il ballo, il gioco, il canto e la risata per prendersi cura della gioia e del bambino interiore.

Partecipazione aperta a tutti (bambini dai 6 anni accompagnati da un adulto) | A cura di Myriam Risson con Associazione Still I Rise

Info e prenotazioni: Myriam 3349117280 (whatsapp)

Ore 16.00 | CHIOSTRO ZONA CONFERENZE

Allenarsi alla felicità attraverso la consapevolezza e l'autostima conferenza con breve parte esperienziale | A cura di Monica Ada Moscato coach e facilitatrice metodo Tutta un'altra vita (Tuav) di Lucia Giovannini

Info e prenotazioni: Monica Ada 335 5247724 / adamonicamoscato@gmail.com

Ore 17.00 | SALA ARTUSI - 1° PIANO

Yoga: lo spazio del torace, lo spazio dove "Io sono", una pratica per conoscere il nostro respiro toracico per la consapevolezza di se stessi, la determinazione e l'autostima | A cura di Valentina Boni

Info e prenotazioni: Valentina 338 6002853 / valinalina@gmail.com

Ore 17.00 | CHIOSTRO

Yoga con approccio Anukalana, un approccio allo yoga morbido e fluido, rispettoso del singolo individuo per un percorso di crescita personale (Thai Chi, Qi Gong, cristalli e Yoga) a cura di Anna Ballerini per Associazione Still I Rise

Info e prenotazioni: Anna 3388963897 (whatsapp)

Ore 17.00 | CHIOSTRO ZONA CONFERENZE

"21 giorni di consapevolezza: un viaggio verso la conoscenza di se stessi" presentazione del libro in compagnia dell'autrice, Adelaide Zaita (Anima Edizioni)

Ore 18.00 | SALA ARTUSI - 1° PIANO

"Se Respiro, Posso" sessione di respirazione circolare per ritrovare spazio, presenza e possibilità attraverso il respiro | A cura di Elisa Berghi

Info e prenotazioni: Elisa 3776801494 / elisa.berghi@gmail.com

Ore 19.00 | CHIOSTRO

Celebrare la gratitudine, attraverso la pratica fluida del vinyasa e delle visualizzazioni guidate, porteremo energia, luce, amore e gratitudine in ogni cellula del nostro corpo | A cura di Ilaria Castellino per Yogabloom

Info e prenotazioni: yogabloom22@gmail.com

CHIOSTRO dalle ore 10.00 alle ore 19.00

Trattamenti shiatsu, stretching progressivo dei meridiani stile Irte | A cura della Scuola di Shiatsu Irte (Istituto di ricerca Terapie Energetiche). La scuola fondata a Milano forma operatori shiatsu dal 1979 e fa parte della Fisieo (Federazione italiana shiatsu insegnanti e operatori) Info e prenotazioni: Beatrice 335 5318564 / Laura 333 6485212

CHIOSTRO dalle ore 11.00 alle 18.00

Fiori di Bach e Psicomatica, Sessioni di Thetahealing, Felt Sense, Kinesiologia, Oracoli Sciamanici e Archetipi Jungiani. Queste attività proposte permettono la riconnessione profonda tra corpo, mente ed emozioni, favorendo un benessere autentico e duraturo | A cura di Adelaide Zait naturopata diplomata presso l'Istituto Riza di Medicina Psicomatica.

Info e prenotazioni: Adelaide 3500605823

CHIOSTRO dalle ore 11.00 alle 18.00

Letture della Matrice del Destino, dei Registri Akashici, dei Tarocchi Evolutivi e trattamenti Reiki Usui e Karuna | A cura di Valeria Franchini operatrice energetica specializzata in Matrice del Destino e lettura Registri Akashici

Info e prenotazioni: Valeria 328 0027339 / valeria.franchini@hotmail.it

CHIOSTRO dalle ore 10.00 alle 19.00

Il Potere della Mente e del Cuore: Come Neuroscienze e Filosofie Orientali Possono Trasformare la Tua Vita", introduzione al life coaching integrato | A cura di Stefano Rossi Life & Business Coach

Info e prenotazioni: Stefano 3494342390 / info@stefanorossi.pro

CHIOSTRO dalle ore 10.00 alle 13.00

Incontra e conosci Associazione Firenze Alchemica: 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

CHIOSTRO dalle ore 10.00 alle 19.00

Equilibrio ed Energy: la Terapia del Suono con il diapason e le campane tibetane | A cura di Lisa Robbins, omeopata specializzata nella terapia del suono.

Info e prenotazioni: Lisa 366 242 9229 / robbinshomeopathy@gmail.com

CHIOSTRO dalle ore 10.00 alle 19.00

Incontra e conosci Still I Rise: un'organizzazione internazionale indipendente nata per portare educazione d'eccellenza ai bambini profughi e vulnerabili nel mondo. Info: Francesca Sacconi (Referente gruppo Toscana) 3397900704 (whatsapp)

Partecipazione libera e gratuita fino a esaurimento posti disponibili, gradita offerta a favore di Dynamo Camp

Onlus www.dynamocamp.org

Si consiglia di portare tappetino proprio e di indossare vestiti comodi. È consigliata la prenotazione ai contatti di riferimento delle singole attività.

International Yoga Day al **Conventino** 3° edizione è un'iniziativa a cura di Associazione Città Sostenibile con il **Conventino** Caffè Letterario per la Rassegna Estate Fiorentina 2025 con il patrocinio dell'Ambasciata Indiana di Roma

Il **Conventino** Caffè Letterario Arte – Artigianato è un progetto di Associazione Città Sostenibile ideato e curato da Olivia Turchi, nato nel 2019 con lo scopo di salvaguardare e promuovere l'antico Complesso, recuperarne la sua storia e il suo vissuto per restituirlo al quartiere e ai fiorentini. Il progetto ha ricevuto il patrocinio del Comune di Firenze e vede la collaborazione di Officina Creativa by Artex. Si ricorda che l'intero Complesso, rinnovato e inaugurato nell'aprile del 2009 ospita Officina Creativa Lab by Artex, un progetto che ha portato alla trasformazione del **Conventino** in uno spazio polifunzionale di oltre 3500 m2, sede di 30 straordinarie realtà di atelier di artista e botteghe artigiane.

Per maggiori informazioni: www.ilconventinofirenze.it

Ti piace il Portalegiovani? Aiutaci a migliorare!

Lascia un feedback



Comune di Firenze

CONTATTI

Redazione Portalegiovani
Giovani e Pari Opportunità
Direzione Cultura e Sport
Via Garibaldi, 7 - 50123 Firenze

P.IVA 01307110484

[Posta Elettronica Certificata \(PEC\)](#)

[URP - Ufficio Relazioni con il Pubblico](#)

SEGUICI SU



tel.

055055

[Amministrazione Trasparente](#)

[Firenze Patrimonio Mondiale - Centro storico di Firenze patrimonio dell'Umanità](#)

I dati personali pubblicati sono riutilizzabili solo alle