

# CONFIDA

# Trust the flow

20-27 giugno 2026  
programma giornaliero

**Area Yoga - Uscita 1**



## Sabato 20

**07:30 - 09:00** Kundalini Yoga con Narayan  
**17:30 - 19:00** Workshop aperto ai partecipanti  
**21:00** Meditazione con Sant Subagh

## Domenica 21

**04:30 - 07:00** Sadhana con Angela  
**07:30 - 09:00** Kundalini Yoga con Narayan  
**10:30 - 12:00** Workshop: SNR Jai  
Laboratorio Bambini: Sant Subagh  
**13:00** Pranzo comunitario  
**17:30 - 19:00** Workshop: Yogi Bhajan Solstice  
**21:00** Meditazione con Seva

## Lunedì 22

**04:30 - 07:00** Sadhana con Seva  
**07:30 - 09:00** Kundalini Yoga con Narayan  
**10:30 - 12:00** Workshop: Tiziana  
Laboratorio Bambini: Jai  
**13:00** Pranzo comunitario  
**17:30 - 19:00** Workshop: Tatiana  
**21:00** Meditazione con Tiziana

## Martedì 23

**04:30 - 07:00** Sadhana con Jai  
**07:30 - 09:00** Kundalini Yoga con Narayan  
**10:30 - 12:00** Workshop: Nirver  
Laboratorio Bambini: Jai (Mandala)  
**13:00** Pranzo comunitario  
**17:30 - 19:00** Workshop: Francesco  
**21:00** Meditazione con Prem Deva

## Mercoledì 24

**04:30 - 07:00** Sadhana con Tiziana / Jolly  
**07:30 - 09:00** Kundalini Yoga con Narayan  
**10:30 - 12:00** Workshop: Prem Deva  
Laboratorio Bambini: Francesco  
**13:00** Pranzo comunitario  
**17:30 - 19:00** Workshop: Sant Subagh  
(S. Giovanni)  
**21:00** Meditazione con Nirver

## Giovedì 25

**04:30 - 07:00** Sadhana con Jai  
**07:30 - 09:00** Kundalini Yoga con Narayan  
**10:30 - 12:00** Workshop: Sant Subagh  
Laboratorio Bambini: Prem Deva  
**13:00** Pranzo comunitario  
**17:30 - 19:00** Workshop: Tatiana  
**21:00** Cena Magica e Gong con Nirankar

## Venerdì 26

**04:30 - 07:00** Sadhana con Angela  
**07:30 - 09:00** Kundalini Yoga con Narayan  
**10:30 - 12:00** Workshop: Seva  
Laboratorio Bambini: Sant Subagh  
**13:00** Pranzo comunitario  
**17:30 - 19:00** Workshop: Jai  
**21:00** Concerto

## Sabato 27

**04:30 - 07:00** Sadhana con Nirver / Jolly  
**07:30 - 09:00** Kundalini Yoga con Narayan  
**10:30 - 12:00** Workshop: SNR Jai  
**13:00** Pranzo comunitario



# IL POTERE TRASFORMATIVO DEL SUONO E DELLA PAROLA

con Jai Kaur

Area Yoga - Uscita 1



Il Kundalini Yoga è detto anche lo Yoga del suono.

I mantra e la Shabd Guru sono la via più potente di rilassamento della mente che abbia mai incontrato. La mente si allinea alla vera essenza e confidare nel flusso diventa naturale.

## SENTIRSI CONNESSI

con Nirver Singh

Area Yoga - Uscita 1



Dalla tradizione del Kundalini Yoga di Yogi Bhajan e dello Yoga Tantrico di Eric Baret l'esperienza di sentirsi presenti. L'esplorazione tattile e il respiro, sentendoci liberi da ogni sforzo e tensione.

# IL POTERE DEL RESPIRO

con Seva Kaur

Area Yoga - Uscita 1



Nel Kundalini Yoga il respiro consapevole è una connessione profonda con il Sè. Ogni respiro diventa un ponte verso la calma interiore, la chiarezza mentale e una presenza radicata

# RILASSAMENTO E RITMO INTERIORE

con Guru Siri Kaur

Area Yoga - Uscita 1



La prima forma di guarigione passa attraverso il rilassamento.

Meditazioni e Kriya dal Kundalini Yoga per indurre uno stato di rilassamento e per entrare in contatto con se stessi. Per dormire bene e per scoprire il tuo ritmo interiore e naturale.

# LE RADICI INTIME DEL CUORE IL SOFFIO LUMINOSO DELL'INFINITO

con Prem Deva Kaur  
Area Yoga - Uscita 1



Attraverso la connessione profonda con il proprio corpo energetico e il sentire sottile del movimento dell'energia vitale e del respiro (Prana) apriamo insieme l'intuizione silenziosa del viaggio duale dell'anima tra la resa alla generosità magnetica della Terra e la radianza elettrica del Cielo.

## LA GUARIGIONE SPIRITUALE

con Tatiana Targher  
Area Yoga - Uscita 1



Due temi di approfondimento:

- Il grande potere di auto-guarigione attraverso l'auto-conoscenza e l'insight.
- L'incontro con l'incoscio individuale e collettivo.

Il rapporto con la nostra ombra, con il nostro "tesoretto" poco conosciuto.

Le relazioni interpersonali con cui costelliamo e riattiviamo i nostri archetipi.

# ACROYOGA

con Francesco Baffa  
Area Yoga - Uscita 1



AcroYoga è una disciplina che unisce yoga e fiducia reciproca. Attraverso movimenti condivisi, equilibrio e collaborazione, sviluppa forza, flessibilità, coordinazione e consapevolezza del corpo. Un'attività coinvolgente e divertente che piace molto anche ai bambini e ai ragazzi



# Kundalini Yoga con Narayan Kaur Area Yoga - Uscita 1



Tutte le mattine dalle 7.30 alle 9.00

Lezione aperta a tutti gli ospiti del  
Camping



# IL SENTIERO DELLA FIDUCIA

## con Sant Subagh Kaur

### Area Yoga - Uscita 1



Riconnettersi alla nostra più intima verità ritrovando quella base sicura stabile per ricostruire una relazione di fiducia con il nostro intuito, nei rapporti interpersonali e nella Vita stessa.

Sarà dedicato un momento speciale di purificazione e riallineamento con i nostri desideri durante la giornata di **San Giovanni**, il momento insieme al Solstizio in cui la luce é al suo massimo splendore, così come il nostro potenziale é lì pronto a esprimersi in tutta la sua magia creativa.

# TRATTAMENTI E CONSULTI INDIVIDUALI Area Yoga - Uscita 1

## Terapie esterne della medicina tibetana

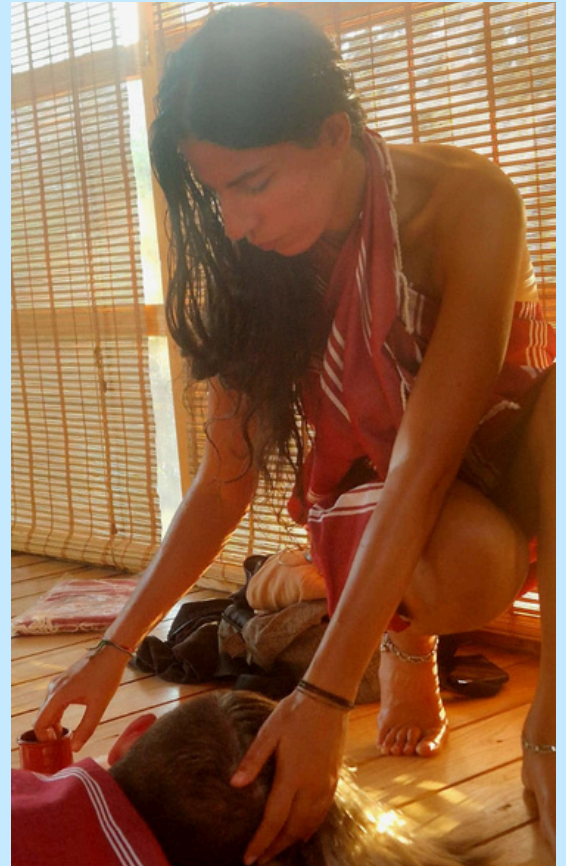
Mirano a riequilibrare i tre umori corporei (Vento, Bile e Flemma). I benefici includono il forte alleviamento dello stress, il miglioramento della circolazione e il sollievo dai dolori cronici muscolo-scheletrici e articolari.

## Numerologia Tantrica

Orientamento del nostro processo evolutivo

La Numerologia Tantrica è una scienza che ci permette di avere un orientamento del nostro processo evolutivo.

Attraverso la lettura di 5 numeri principali: Anima, karma, Dono, Destino e Via comprenderemo, da una parte, come conseguire, sviluppare e mantenere la relazione con la nostra Anima e dall'altra, come lasciare che questa si manifesti coscientemente nella relazione con gli altri, con l'ambiente e con la nostra missione come essere incarnati.



# TRATTAMENTI E CONSULTI INDIVIDUALI

## Area Yoga - Uscita 1

### **Sat Nam Rasayan**

#### Rilassamento profondo nel Nome Divino

In sanscrito Sat Nam Rasayan vuol dire rilassamento profondo nel nome divino, è una tecnica di guarigione che nasce da una capacità universale della mente umana.

Colui che pratica diventa capace di riconoscere le sensazioni e di metterle in relazione con l'altro, con il paziente. Il curatore permette al paziente di entrare in uno stato di accettazione, silenzio e di completa consapevolezza.



### **Massaggio Kundalini - Massaggio dell'anima**

Il massaggio Kundalini è un "massaggio dell'anima", oltre che del corpo. Deriva dalla scienza del Kundalini Yoga e agisce sui Chakra per favorire una migliore circolazione dell'Energia Vitale. Si occupa di riequilibrare la persona, amplificando l'energia e la capacità di percezione. || Massaggio Kundalini migliora le funzioni degli organi, rinforza i sistemi nervoso ed immunitario, abbassa il livello di stress, calma la mente. Favorisce il sonno donando un profondo rilassamento.



# BAGNO DI GONG

## con Nirankar Singh

### Area Yoga - Uscita 1

#### dalle ore 21,00

Equilibrio mentale, emotivo e spirituale.

Il Gong è lo strumento musicale che possiede la maggiore capacità vibratoria, il suo suono è accompagnato da potenti onde di vibrazioni che hanno la forza di raggiungere ogni cellula del corpo creando ed effettuando unmassaggio interiore.



# ARAKNE MEDITERRANEA

## Canti, Suoni e Balli del Salento

Venerdì 26 Giugno 2026  
Area Animazione dalle 21.00

Gran finale del Festival di Kundalini Yoga del Mediterraneo, un coinvolgente viaggio nelle tradizioni del Salento tra tamburi, canti e pizzica.

Un'esperienza di energia, festa e condivisione nel cuore del Mediterraneo.



Compagnia Arakne Mediterranea  
PH EMANUELE PERUCCA ORFEI