

# HORARIO FESTIVAL SANGHA

Diciembre 15 al 18, 2022 Todos Santos México

## JUEVES 15.12.22

TIEMPO	DESCRIPCION DE LA CLASE	MAESTRO/ RESPONSABLE	LUGAR
9:00 - 12:00 am	<b>REGISTRO</b>		CUATRO VIENTOS
4:00 - 5:30 pm	Cantando desde el corazón <b>MUSICA EN VIVO Y TE CALIENTE</b>	Kirtan Baja Collective MUNDIAL Inglés	EL MIRADOR GUAYCURA
5:30 - 7:00 pm	Mutación del apago: ceremonia de fuego y ofrenda de tabaco y copal <b>MUSICA EN VIVO</b>	Javier Bautista MEXICO Bilingüe	EL MIRADOR GUAYCURA
7:00 - 8:30 pm	Sanación Vibracional <b>MUSICA EN VIVO</b>	Marcelo Mansour ARGENTINA Español	EL MIRADOR GUAYCURA



## VIERNES 16.12.22

TIEMPO	DESCRIPCION DE LA CLASE	MAESTRO/ RESPONSABLE	LUGAR
5:00 - 7:00 am	El gozo en el Servicio: en silencio, gratuito y anónimo <b>Karma Yoga</b>	Clara Delgado MEXICO Bilingüe	PARQUE PÚBLICO BOMBEROS
7:00 - 9:00 am	<b>CLASE MAGISTRAL</b> Encendiendo el fuego interior <b>Yoga Bhakti con Asanas</b>	Javier Bautista MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS
9:00 - 10:30 am	<b>CLASE MAGISTRAL</b> Activación de la Diosa Tántica <b>Tantra para mujeres*</b>	Hari Darshan PERU Bilingüe	CUATRO VIENTOS
10:30 - 12:30 pm	<b>CLASE</b> El poder del alineamiento: la pureza del linaje tradicional en la práctica <b>Yoga Iyengar</b>	Astrid Hernández MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS
12:30 - 2:30 pm	<b>PLÁTICA DEL DHARMA</b> La nobles 4 verdades y meditación <b>Budismo</b>	Meredith Hooke EUA Inglés	CUATRO VIENTOS
2:30 - 4:30 pm	<b>CLASE</b> Sororidad y vinculación femenina: Círculo de mujeres que corren con lobos	Stephanie Penilla Ofelia Bojórquez MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS
4:30 - 6:00 pm	<b>CLASE</b> Sinergia Energética: movimiento, respiración y vocalización <b>MUSICA EN VIVO</b>	Marcelo Mansour/ Iael Hervier ARGENTINA/ BRASIL Español	CUATRO VIENTOS
6:00 - 7:00 pm	<b>DOCUMENTAL   PLÁTICA</b> El proceso libertario: El Yoga en la cárcel <b>Parinaama Yoga</b>	Invitada especial Ann Moxey ARGENTINA Bilingüe	CUATRO VIENTOS
7:00 - 8:30 pm	<b>CLASE MAGISTRAL</b> Equilibrio y recuperación: Estiramiento profundo a la luz de las velas, el copal, la oscuridad y el silencio <b>Parinaama Yoga</b>	Invitada especial Ann Moxey ARGENTINA Bilingüe	CUATRO VIENTOS

## SABADO 17.12.22

TIEMPO	DESCRIPCION DE LA CLASE	MAESTRO/ RESPONSABLE	LUGAR
7:00 - 8:30 am	<b>CLASE</b> El arte sublime de las transiciones: práctica guiada de la primera serie de Ashtanga Yoga <b>Yoga chikitsa</b>	Paco Zatarain MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS
8:30 - 10:00 am	<b>CLASE MAGISTRAL</b> En el pulso del Universo: Spanda <b>Parinaama Yoga</b>	Invitada especial Ann Moxey ARGENTINA Bilingüe	CUATRO VIENTOS
10:00 - 11:30 am	<b>TALLER I</b> La confianza plena en el otro: Vuelos terapéuticos <b>Acroyoga Lunar</b>	Eva Ullmann Christian Sand ARGENTINA / MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS
11:30 - 1:00 pm	<b>TALLER II</b> Aprendiendo a dar y recibir <b>masaje Ayurvédico</b>	Hesed Nájera MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS
1:00 - 3:00 pm	<b>TALLER III</b> Creación de malas <b>Meditación</b>	Suzi Maldonado EUA Inglés	CUATRO VIENTOS
3:00 - 4:30 pm	<b>CLASE</b> Reconociendo la anatomía vertebral: El uso del Back Mitter para mejorar la movilidad y postura espinal <b>Yoga Terapéutico</b>	Paola Martinez MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS
4:30 - 6:30 pm	<b>CLASE MAGISTRAL</b> El poder de la voz y movimiento corporal energético	Marcelo Mansour ARGENTINA Español	CUATRO VIENTOS
6:30 - 7:45 pm	<b>CLASE</b> La terapia del sonido: Yoga para descanso profundo a la luz de las velas <b>Yoga Terapéutico</b>	IAEL HERVIER BRASIL Bilingüe	CUATRO VIENTOS

## DOMINGO 18.12.22

TIEMPO	DESCRIPCION DE LA CLASE	MAESTRO/ RESPONSABLE	LUGAR
7:00 - 8:00 am	<b>CLASE</b> Reconociendo a tu ser verdadero mediante el corazón <b>Meditación guiada</b>	Meredith Hooke EUA Inglés	CUATRO VIENTOS
8:00 - 10:00 am	<b>CLASE MAGISTRAL</b> El Prana y la fuerza del guerrero <b>Yoga Solar</b> <b>MUSICA EN VIVO</b>	Javier Bautista MEXICO Spanish	CUATRO VIENTOS
10:00 - 11:30 am	<b>CLASE MAGISTRAL</b> Explorando la propiocepción a través del movimiento <b>Yoga Somático</b>	Eva Ullmann ARGENTINA Bilingüe	CUATRO VIENTOS
11:30 - 1:45 pm	<b>TALLER IV</b> Experiencia de transformación profunda del Ser a través de la respiración: Sesión de Breathwork	Ofelia Bojórquez/ Stephanie Penilla MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS
2:00 - 4:00 pm	<b>CLASE MAGISTRAL</b> Posturas restaurativas con canto de libertad <b>Parinaama Yoga</b>	Invitada especial Ann Moxey ARGENTINA Bilingüe	CUATRO VIENTOS
4:00 - 5:30 pm	<b>CEREMONIA BUDISTA</b> Creación y veneración del altar. Meditación.	Lopon Tashi/ Marimar Higgins NEPAL/EUA Bilingüe	CUATRO VIENTOS
6:00 - 7:30 pm	Baño de sonido cósmico: experiencia única de vivir <b>MUSICA EN VIVO Y BEBIDA CALIENTE</b>	Allison Eaton Mercy & Shiva Das EUA Inglés	CUATRO VIENTOS
7:30 - 8:30 pm	Resurgiendo de las cenizas: ceremonia de cierre Aperitivos vegetarianos y bebidas calientes <b>MUSICA EN VIVO</b>	Javier Bautista MEXICO Bilingüe	CUATRO VIENTOS

NOTA: Horario sujeto a cambios de último minuto. Favor de seguir @sanghayogafest Instagram y Fb. Cupo máximo por clase: 50 personas