

una domenica al mese

# YOGA & HUMAN CONNECTION

## INCONTRI 2026

**12 APRILE**

sentiti pienamente nel tuo **corpo**

**10 MAGGIO**

dai voce ai tuoi **bisogni** personali

**14 GIUGNO**

tutte le **emozioni** sono utili

**5 LUGLIO**

ascolta con **empatia**

**2 AGOSTO**

crea vere **amicizie** che durano

**13 SETTEMBRE**

esprimi i tuoi **confini**, sono sani

**4 OTTOBRE**

goditi la **solitudine**,  
abbraccia la **condivisione**

**1 NOVEMBRE**

riconcilia sempre i tuoi **conflitti**



regalati la mezza giornata (09:15 - 13:30) o la giornata intera (09:15 - 16:30)

AL GRANAIO DI VILLA BUZZATI

VIA VISOME 18 • BELLUNO

informazioni e iscrizioni  
**Annabella Fairtlough**  
whatsapp 346 375 0134  
[www.annabellafairtlough.com](http://www.annabellafairtlough.com)



VILLA  
BUZZATI  
IL GRANAIO  
CENTRO CULTURALE

# una domenica al mese

8 incontri speciali, durante i quali esploreremo insieme un tema di volta in volta diverso per creare connessioni umane autentiche e profonde.

## **Perché YOGA & HUMAN CONNECTION?**

Viviamo in un'epoca in cui possiamo comunicare tecnologicamente e istantaneamente con chiunque e da qualsiasi luogo del mondo, eppure ci sentiamo più che mai sconnessi da noi stessi e dagli altri. Sentirsi sconnessi e, di conseguenza, soli, sta diventando un problema di primaria importanza.

Siamo creature sociali e la connessione umana è fondamentale per il nostro benessere: è il legame profondo che si forma tra le persone quando si sentono **viste, ascoltate, comprese e valorizzate**. Questi sono bisogni che tutti abbiamo. Si manifestano come un senso di appartenenza, sicurezza e condivisione.

## **Come funziona YOGA & HUMAN CONNECTION?**

Praticheremo yoga in modo dolce e lento, respirando con cura e piena attenzione, per ascoltare cosa sentiamo nel corpo e per capirne il perché, piuttosto che per raggiungere posizioni fisiche ambiziose. In più impareremo e praticheremo vari strumenti esplorando il tema proposto per creare connessione tra il gruppo. Tutto questo in un luogo sicuro e accogliente per prepararci per poi metterli in atto nella vita reale.

Per chi ha piacere a condividere il pranzo dopo ogni incontro, suggerisco di portare qualcosa di buono da far assaggiare a tutti. Mangiare insieme è un modo semplice per sentire connessione umana.

## **È possibile partecipare a un solo incontro, o all'intero percorso in 2 modi:**

La mezza giornata (dalle 9:15 alle 13:30)

O la giornata intera (dalle 9:15 alle 17:00)

Per informazioni e iscrizioni, chiamami o scrivimi su whatsapp: 345 3751034

**Ti aspetto, Annabella**