

VEDA STUDIO

SABATO 13 DICEMBRE

DALLE 10:00 ALLE 22:00

VedaXmas Day

BRILLIAMO INSIEME!



Una giornata illuminata.

STRESS PREFESTIVO? VIENI A RIFUGIARTI DA NOI!



Riscaldarsi & Brillare!

In Nord Europa, il 13 dicembre, si festeggia S. Lucia: si accendono luci e fuochi, le case profumano di zafferano e uvetta e l'aria fredda si riempie di canti.

Questo periodo presenta però anche tante sfide: le giornate si accorciano e le liste di impegni si allungano, sembra una corsa senza fine, e... se quest'anno fosse un pochino diverso?

Veda Xmas Day nasce per questo: un rifugio urbano piccolo ma presente, in cui puoi riaccendere l'energia con gesti semplici, forse elementari, ma che funzionano sempre.

COSA FACCIAMO? SCOPRI IL PROGRAMMA →



Veda Xmas Day

LABORATORI & INCONTRI TEMATICI

ORE 10

RISVEGLIO DI LUCE

evento gratuito

Accendiamo la giornata con un'energia calma e luminosa: faremo una pratica di respirazione *pranayama*, utilizzando varie tecniche per ossigenarci e riscaldarci, una *meditazione* col *mantra* per focalizzare il nostro sguardo interno e allungamenti leggeri per risvegliare il corpo.

DURATA: 45 MINUTI • ACCESSIBILE A CHIUNQUE! • [CLICCA QUI](#)

ORE 11

MINDFUL EATING • WORKSHOP

con Esmeralda Vascellari

Un laboratorio di coaching integrato per navigare questo momento particolarmente intenso sia da un punto di vista fisico che psico-emotivo: in questo lab esploriamo il tema del **nutrimento** - da quello primario, ovvero le nostre emozioni e sensazioni, a quello secondario che riguarda come mangiamo. Unendo prospettive scientifiche e ayurvediche, ci immergiamo nell'esperienza del **cibo come atto di presenza e cura** per sviluppare le strategie pratiche più efficaci per noi e trascorrere le feste con maggiore serenità.

DURATA: 2 ORE • ACCESSIBILE A CHIUNQUE! [CLICCA QUI](#)

ORE 13

COMMUNITY TIME! • BRILLIAMO INSIEME

Veda si tinge di luci, colori e musica natalizia! Il tuo **rifugio urbano** ti accoglie dalle 13 alle 16 per stare insieme al calduccio del nostro studio: chiacchieriamo, ci rilassiamo, coloriamo i **mandala** natalizi, chi vuole si può riposare tra tappetini e cuscini con una tazza di tè e dolcetti.

VIENI E INVITA CHI VUOI, KIDS INCLUDED! [CLICCA QUI](#)



Veda Xmas Day

LABORATORI & INCONTRI TEMATICI

ORE 17

UNA STANZA TUTTA PER TE • LAB CREATIVO

con Antonella Marino

Una stanza tutta per te nasce nel solco scavato da **Virginia Woolf**: il diritto a uno spazio proprio, concreto e simbolico, dove la voce può liberarsi senza chiedere permesso a nessuno. Qui le pareti hanno la forma che più ti fa sentire al sicuro e il flusso creativo non conosce giudizi né interruzioni dall'esterno! In questo laboratorio guidato da Antonella Marino esploriamo **il tema del rifugio interno**: prima lo immaginiamo con la scrittura creativa e poi lo costruiamo visivamente con il collage intuitivo.

DURATA: 2 ORE • ACCESSIBILE A CHIUNQUE! [**CLICCA QUI**](#)

ORE 20

VERSO SERA • CLASSE DI SOFT YOGA

con Esmeralda Vascellari

Una pratica lenta e rilassante per scaricare tutta la fatica e i pensieri della giornata e per calmare il dosha Vata.

DURATA: 1 ORA • ACCESSIBILE A CHIUNQUE! [**CLICCA QUI**](#)

GIFT CORNER

TUTTO IL GIORNO!

Passa a studio per un saluto: troverai un regalino per te e potrai acquistare una **carta regalo Veda** o **una stampa di Eleonora Chelli** che ti permetterà di supportare **Casa delle Donne*** Lucha Y Siesta.

La **carta regalo Veda** ha una durata di 12 mesi e ti permette di regalare una classe di **yoga**, di **meditazione**, una **lettura intuitiva**, una **seduta di coaching** o **ayurveda**. Ti piacerebbe qualcosa di più particolare o personalizzato? Chiedi: (quasi) tutto è possibile!

Come partecipare?



VEDA STUDIO • RIFUGIO URBANO

DOVE? Via Luigi Rizzo, 53 • Roma

METRO Cipro • **TRENO** Valle Aurelia

INSTAGRAM @vedastudioroma

SCRIVI SU WHATSAPP 3491119852



SCANSIONA!