

VEDA STUDIO

**SABATO 13 DICEMBRE**

Veda *xmas* DALLE 10:00 ALLE 22:00  
BRILLIAMO INSIEME! *Day*





# 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!**