



# FLOWING

LET'S FLOW TOGETHER



3 GIORNI DI RELAX E ATTIVITÀ  
IN NAVIGAZIONE VERSO BARCELONA

18-21  
GIUGNO 2022

## PROGRAMMA ATTIVITÀ DOMENICA 19 GIUGNO

*Programma soggetto a possibili variazioni*

**N.B.** Queste sono le info delle attività a bordo, per tutte le info necessarie su orari e dettagli del viaggio, si prega di attenersi al programma di viaggio.

### PONTE 11 - BORDO PISCINA

- 7.00-7.10** Cerimonia di Apertura - Bagno di Gong con Sara Usai
- 7.15-7.40** Meditazione del risveglio con Franco Canteri by Lakshmi
- 7.45-8.20** Ecstatic Dance con Francesca Pietrosanti
- 8.30-9.15** Vinyasa Flow con Cristina e Agnese Powered by Cityzen
- 10.30-11.20** Cerimonia di Purificazione con incenso e meditazione sull'amore con Lucrezia Montrone e accompagnamento musicale di Sara Usai
- 11.30-12.05** Body Love Yoga Flow con Emanuela Caorsi
- 12.15-13.00** Hiit body weight con David Bellay
- 15.45-16.20** Energizing and Tone Yoga con Eleonora Biliotti
- 16.30-17.15** Strong Nation con Roberta Vanzella
- 17.30-18.00** Yoga Fusion Thai Chi con Filippo Mori
- 18.15-18.45** Restorative Yoga con Lorenza Minola powered by Heaven

### PONTE 11 - PLANETARIUM

- 7.45-8.20** Ki-Flow OdakaYoga con Charlotte Lazzari powered by Heaven
- 15.45-16.20** Total Body 90s con Alessandro lentile
- 16.30-17.15** Voice Flowing con Sara Usai

### PONTE 11 - AREA CENTRALE

- 10.30-11.20** Rock Your Body con Valentina Barbieri
- 12.15-13.00** Emotional Freedom Rituals con LindaTogni
- 15.00-15.40** Hob Yoga - Tribal moves- con Roberta Burico
- 15.45-16.20** Booty on Fire con Silvia Favale

### PONTE 10 - SALA SMAILA'S

- 11.30-12.05** Face Yoga con Lorenza Minola powered by Lo Yoga App
- 12.15-13.00** Heaven, a new day!  
Come iniziare un nuovo giorno con buone abitudini
- 15.00-15.40** Happy Hips con Francesca Pietrosanti

### PONTE 7 - SALA CONFERENCE

- 11.00-12.00** L'autrice Anna Martellato presenta il suo libro "Il nido delle cicale"
- 16.30-17.30** Riemozionarsi con gli Oli essenziali - Le 5 ferite emozionali, come riequilibrarle, con Francesca Lardo e Franco Canteri by Lakshmi -pt1
- 17.45-18.30** L'alimentazione Olistica - Come imparare a mangiare intuitivamente con Emanuela Caorsi
- 18.45-19.30** Maternatura: i segreti per avere i capelli che hai sempre sognato con Francesca Canteri

KEY PARTNER



MAIN PARTNER



OFFICIAL PARTNER



STUDIO PARTNERS



Lo Yoga App  
OH AT HOME, OH GOES AROUND

PROMO PARTNER



GRIMALDI LINES  
TOUR OPERATOR





# FLOWING

LET'S FLOW TOGETHER



3 GIORNI DI RELAX E ATTIVITÀ  
IN NAVIGAZIONE VERSO BARCELONA

18-21  
GIUGNO 2022

## PROGRAMMA ATTIVITÀ LUNEDÌ 20 GIUGNO

*Programma soggetto a possibili variazioni*

**N.B.** Queste sono le info delle attività a bordo, per tutte le info necessarie su orari e dettagli del viaggio, si prega di attenersi al programma di viaggio.

### PONTE 11 - BORDO PISCINA

**7.00-7.40** Cerimonia di Purificazione con incenso e meditazione sull'amore con Lucrezia Montrone e accompagnamento musicale di Sara Usai

**7.45-8.20** Wave Motion Flow con Charlotte Lazzari powered by Heaven

**18.00-18.30** Ciapet Workout con Valentina Barbieri

**19.00-19.30** Cerimonia di purificazione con l'incenso-Elimina dalla tua vita la tossicità con Lucrezia Montrone e accompagnamento musicale di Sara Usai

**23.30** Free Night - Dj set con Julio Montana e lo speaker Davide Damiani

### PONTE 11 - PLANETARIUM

**7.45-8.20** Hiit Pilates con Roberta Vanzella

**18.00-18.45** Restorative Yoga con Lorenza Minola Powered by Heaven

### PONTE 11 - AREA CENTRALE

**9.45-10.15** Ecstatic Dance con Francesca Pietrosanti

**18.00-18.45** Yoga Fusion Thai Chi con Filippo Mori

**19.00-19.30** Meditazione con Franco Canteri , accompagnata dal Bagno di Gong di Sara Usai powered by Lakshmi

### PONTE 7 - SALA CONFERENCE

**18.00-19.00** Riemozionarsi con gli Oli essenziali - Le 5 ferite emozionali, come riequilibrarle. Con Francesca Lardo e Franco Canteri by Lakshmi -pt2

KEY PARTNER



MAIN PARTNER



STUDIO PARTNERS



Lo Yoga App  
OH AT HOME, OH GOES AROUND

OFFICIAL PARTNER



PROMO PARTNER





# FLOWING

LET'S FLOW TOGETHER



3 GIORNI DI RELAX E ATTIVITÀ  
IN NAVIGAZIONE VERSO BARCELONA

18-21  
GIUGNO 2022

## PROGRAMMA ATTIVITÀ MARTEDÌ 21 GIUGNO

Programma soggetto a possibili variazioni

N.B. Queste sono le info delle attività a bordo, per tutte le info necessarie su orari e dettagli del viaggio, si prega di attenersi al programma di viaggio.

### PONTE 11 - BORDO PISCINA

**7.00-7.30** Meditazione del solstizio con Bagno di Gong Franco Canteri e Sara Usai Powered by Lakshmi

**7.40-8.15** OdakaYoga Sun Salutation con Charlotte Lazzari

**10.30-11.15** Street Dance con David Bellay

**11.30-12.00** Rock your Body con Valentina Barbieri

**12.15-13.00** Emotional Freedom Rituals con LindaTogni

**12.15-13.00** Hiit Pilates con Roberta Vanzella

**15.00-15.40** Ecstatic Dance con Francesca Pietrosanti

**15.45-16.15** Total Body 90s con Alessandro Ientile

**16.30** Saluti Finali

### PONTE 11 - PLANETARIUM

**10.30 - 11.15** Soft Yoga con Eleonora Biliotti

**11.30-12.00** Face Yoga con Lorenza Minola powered by Lo Yoga App

**12.15-13.00** Vinyasa Flow con Cristina e Agnese Powered by Cityzen

**15.00-15.30** Voice Flowing con Sara Usai

### PONTE 11 - AREA CENTRALE

**7.40-8.15** Welcome Summer "Asana&Pranayama" con Filippo Mori

**15.00-15.30** Strong e Flexy con Silvia Favale

### PONTE 10 - SALA SMAILA'S

**15.00-15.40** Tribal moves con Roberta Burico

### PONTE 7 - SALA CONFERENCE

**14.30-15.30** Riemozionarsi con gli Oli essenziali - Le 5 ferite emozionali, come riequilibrarle, con Francesca Lardo e Franco Canteri by Lakshmi -pt3

KEY PARTNER



MAIN PARTNER



STUDIO PARTNERS



Lo Yoga App  
OH AT HOME, OH GOES AROUND

OFFICIAL PARTNER



PROMO PARTNER

