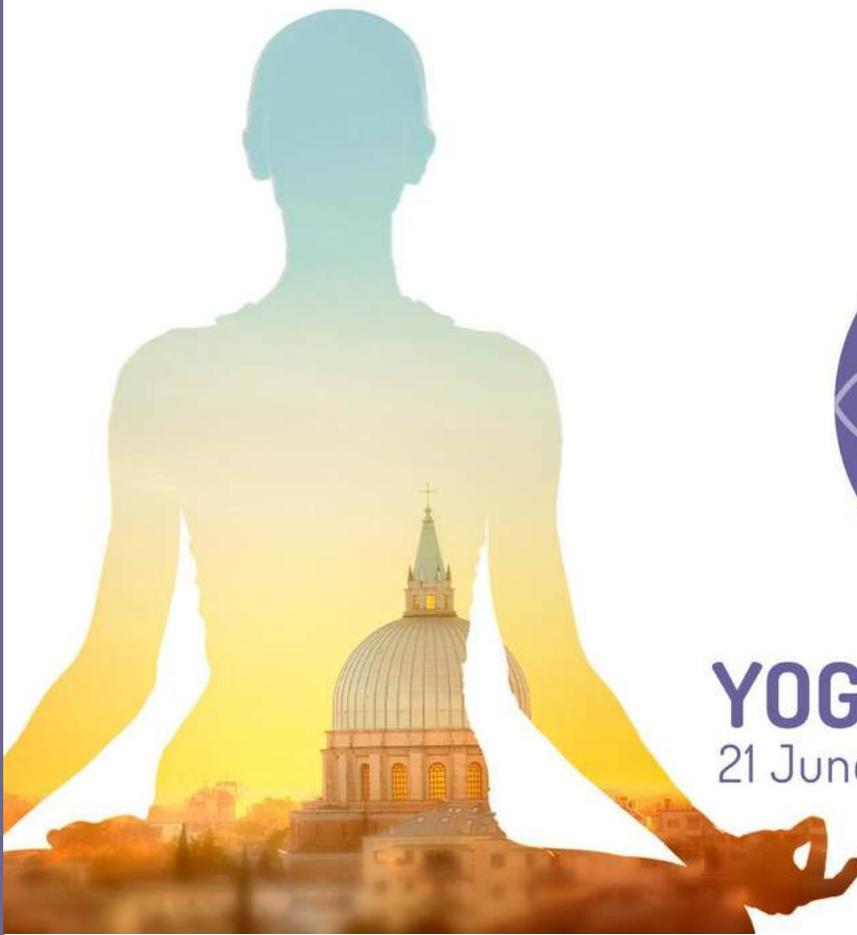




SETTEMBRE 2024

REPORT

YOU24 YOGA DAY UDINE



YOGADAYUDINE24
21 June International Yoga Day

01

YOGA DAY UDINE - YOU24

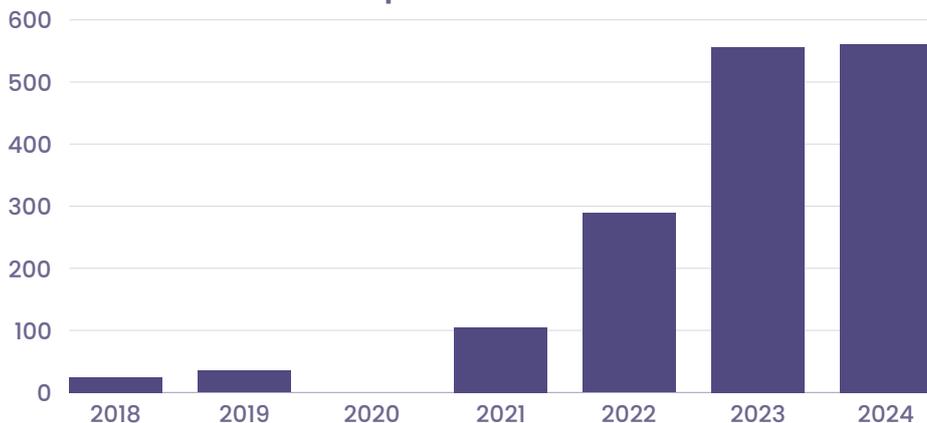
Lo Yoga Day Udine 2024 è stato molto più di una semplice celebrazione della Giornata Internazionale dello Yoga: è stato un evento di profonda connessione tra corpo, mente e spirito, che ha visto la partecipazione entusiasta di molti appassionati e curiosi provenienti sia da Udine che da fuori città.

Grazie alla combinazione di numerose sessioni gratuite di yoga proposte il 21 giugno, durante la Giornata Internazionale dello Yoga, due workshop tematici e una conferenza in collaborazione con l'Università degli Studi di Udine, l'evento ha saputo offrire un'esperienza diversificata e arricchente, di profonda connessione tra corpo, mente e spirito.

Il successo dell'iniziativa è stato reso possibile non solo grazie all'incredibile lavoro del Direttivo e dei volontari Flor de Vida, ma anche grazie al prezioso supporto dei Partner Flor de Vida e degli sponsor dell'evento, che ci hanno permesso di realizzare un programma ben strutturato e ricco di attività, coinvolgendo anche insegnanti di fama internazionale come Guru Jiwan Kaur per il Kundalini yoga e Alessandra di Prampero per l'Anusara yoga.

Questo report ha l'obiettivo di presentarvi una panoramica sui risultati raggiunti, evidenziando i dati di partecipazione e l'impatto della comunicazione on- e off-line.

Presenze complessive all'evento: 561.



02

EVENTI YOGA DAY



14 Eventi Yoga - 21 Giugno 2024

Durante la giornata internazionale dello yoga sono state organizzate 14 sessioni gratuite di yoga, proponendo 11 stili diversi adatti ad ogni livello di pratica e ad ogni età. Gli eventi sono tutti a numero chiuso, per permettere agli operatori di mantenere la qualità dell'insegnamento e ai partecipanti di vivere un'esperienza completa e appagante.

Numero eventi: 14.

Totale biglietti gratuiti venduti: 404.

Media di partecipanti per evento: 30 persone.

03

EVENTI YOGA DAY

le sessioni



Kundalini Yoga

Risveglia l'energia kundalini attraverso una sequenze specifiche di asana, pranayama e meditazioni, come insegnato da Yogi Bhajan

Yoga per bambini

Pratiche di yoga rivolte ai bambini dai 4 ai 10 anni, comprese di laboratori creativi



Iyengar Yoga

Ideato da B.K.S. Iyengar, è uno stile molto preciso e attento alla postura e all'allineamento e per raggiungerlo, durante la pratica di asana e pranayama può fare l'uso di supporti (sedie, cuscini, cinture, mattoni etc).



Vinyasa Yoga

Prevede la pratica di asana e pranayama. Mira all' esercizio fisico, alla dinamicità, e alla coordinazione tra movimento e respiro nelle transizioni da una posizione all'altra.

Hatha Yoga *New!*

Ha come obiettivo quello di mantenere in equilibrio e in armonia delle polarità. Comprende per lo più posizioni statiche e/o dinamiche eseguite con un ritmo lento, e viene data molta importanza alla respirazione, enfatizzando il respiro coordinato con il movimento.



Anusara Yoga

Significa "fluire con la Grazia". E' un sistema di hatha yoga che attraverso la pratica di asana, pranayama e meditazione porta al contatto con la nostra grandezza interiore.

EVENTI YOGA DAY

le sessioni



Yin Yoga

Lo yin yoga è una pratica lenta, statica, consapevole che induce il rilascio delle tensioni fisiche e prepara alla meditazione. La maggior parte delle posizioni viene eseguita da sdraiati o da seduti.



Ashtanga Yoga

"Ashtanga" si traduce in "otto arti", che si riferisce agli otto componenti dello yoga descritti nello Yoga Sutra di Patanjali. E' composto da sei serie di posture e attraverso una pratica intensa, dinamica e stimolante, mette l'accento sulla sincronizzazione del respiro con il movimento per creare una pratica fluida e meditativa.



Yoga in gravidanza

È una pratica di asana e pranayama specifica per le donne in gravidanza.



Canti Vedici

Questa pratica è compresa nello jñana yoga, lo yoga della conoscenza. Una delle forme più antiche di salmodia e di tradizione orale, è lo studio e canto di testi antichi e sacri (dai quali si estrapolano mantra e bhajan), considerato anche pratica di concentrazione e meditazione. In passato così si trasmettevano insegnamenti e conoscenza.

Kirtan di chiusura

Il kirtan è una pratica spirituale che fa parte del Bhakti yoga: lo yoga dell'apertura del cuore. Usiamo l'energia della nostra voce per trascendere l'energia della nostra mente". I mantra vengono recitati attraverso dei canti di gruppo guidati dal kirtankara che propone una melodia che verrà poi ripetuta da tutti.

05

CONFERENZA UNIUD



Conferenza Uniud - 22 Giugno 2024

"La Mente Svelata: Il Ruolo della Meditazione secondo Yoga e Scienza", in collaborazione con l'Università degli Studi di Udine: un importante momento di approfondimento sul legame tra la pratica dello yoga, in particolare il Kundalini, e la scienza. I relatori Guru Jiwan Kaur e Prof. Cristiano Crescentini, hanno sottolineato l'importanza della meditazione per il benessere mentale, proponendo anche una pratica a fine di ogni intervento.

Partecipanti: 127 persone.

06

WORKSHOP KUNDALINI YOGA



Seminario di Kundalini - 23 giugno

“Vivere con successo la complessità del presente – Pratica di Kundalini Yoga per una mente pronta ed efficiente, un sistema nervoso forte e stabile, la capacità di gestire le emozioni”, condotto dall'insegnante formatrice italiana Guru Jiwan Kaur.

Partecipanti: 19.

07

WORKSHOP ANUSARA YOGA



Seminario di Anusara - 15-16 giugno
“Aquila & Serpenti. Introduzione all’Anusara Yoga come pratica di completezza”, condotto dall’insegnante Certificata Esperta Alessandra di Prampero.

Partecipanti: 20.

COMUNICAZIONE DELL'EVENTO

MessaggeroVeneto

IL CLOU IL 21 GIUGNO

Lo Yoga Day torna in città con lezioni al parco e seminari

Con 14 eventi gratuiti nei giardini e nelle piazze della città, una conferenza a ingresso libero organizzata in collaborazione con l'Università di Udine e due workshop, l'associazione Flor de Vida di Udine si prepara a proporre la settima edizione dello Yoga Day Udine (che quest'anno si presenta con il nuovo logo You24), organizzato anche grazie alla concessione del marchio lo sono Fvg, del patrocinio di Comune di Udine,

Università degli Studi di Udine, Fondazione Friuli, Csen Fvg e diverse sponsorizzazioni e collaborazioni.

Se lo "Yoga Day Udine" torna in città il 21 giugno (parte del calendario di UdineEstate), come in quasi duecento altri Paesi del mondo, ad anticipare la Giornata internazionale sarà un seminario intensivo di Anusara® yoga (il 15 e 16 giugno), mentre nel weekend seguente ci sarà la conferenza

"La mente svelata: il ruolo della meditazione secondo yoga e scienza" (il 22 alle 18, nell'aula T9 di palazzo Garzolini - Di Toppo Wassermann) e un workshop di Kundalini yoga (il 23 in mattinata). Il programma è stato presentato ieri da Chiara Dazzan, assessore allo sport di Udine, Giuliano Clinori, presidente di Csen Fvg e Alizia Murador, presidente di Flor de Vida.

Il 21 giugno si comincerà al-



Da sinistra, Chiara Dazzan, Alizia Murador e Giuliano Clinori

le 6, al parco Moretti con un appuntamento dedicato ai canti vedici, seguito alle 7 da una lezione di Vinyasa yoga e, alla stessa ora, nel parco di palazzo Antonini, una lezione di Kundalini, alle 7.30, in piazza XX settembre, una lezione di Ash-tanga Yoga, dalle 9, ai giardini del Torso, un'altra di yoga in gravidanza, e così avanti, in giro per la città, fino alle 21.15, con l'evento conclusivo ai giardini del Torso.

«Lo yoga è una disciplina che ha origini lontane, ma se oggi è così diffusa è perché i suoi benefici vengono riconosciuti da tantissime persone», ha detto Dazzan, indicando nel 21 giugno «il giorno dell'armonia e della connessione con noi stessi, con gli altri, coi luoghi che ci circondano». —



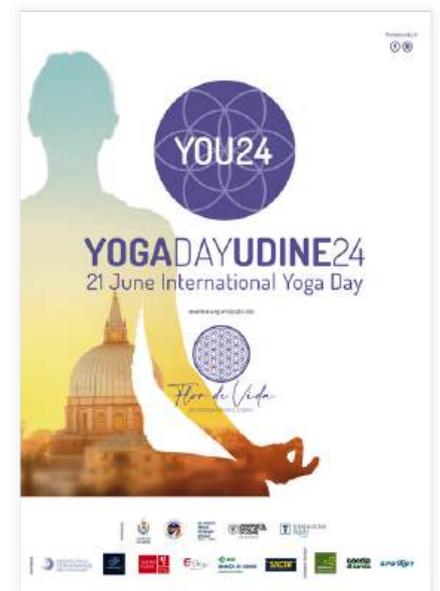
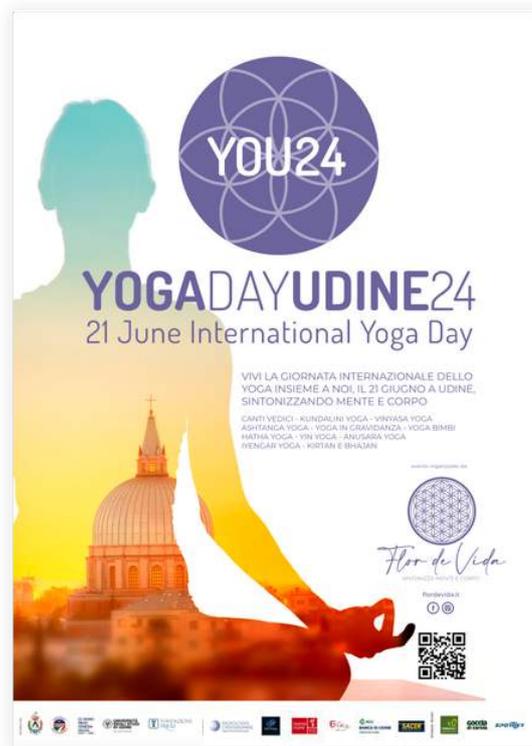
Attività di ufficio stampa

Organizzata **conferenza stampa** di presentazione di YOU24 - YOGA DAY UDINE alla quale hanno partecipato la presidente di Flor de Vida Alizia Murador, l'Assessore allo Sport del Comune Di Udine Chiara Dazzan e il presidente di CSEN FVG Giuliano Clinori.

Inviati nr **2 comunicati stampa**: uno relativo all'evento Yoga Day Udine in generale, uno relativo alla conferenza *La Mente Svelata: Il Ruolo della Meditazione secondo Yoga e Scienza* presso Uniud. Citati tutti gli sponsor.

Totale uscite on e offline: 36.

COMUNICAZIONE DELL'EVENTO



Locandine e Flyer

Per promuovere lo Yoga Day Udine abbiamo realizzato le locandine dell'evento e un flyer fronte/retro dedicato al programma della conferenza "La mente svelata: il ruolo della meditazione secondo yoga e scienza".

Le locandine sono state affisse in punti strategici della città e all'interno di strutture e attività locali selezionate. Anche i flyer sono stati portati all'interno di negozi e attività selezionate con sede in zona di Udine e città limitrofe.

COMUNICAZIONE DELL'EVENTO



Sito web

Realizzato il sito web yogadayudine.it contenente tutte le informazioni dell'evento e i ringraziamenti ai Partner Flor de Vida e a tutti gli Sponsor dello Yoga Day Udine.

11

COMUNICAZIONE DELL'EVENTO



Borse e Magliette

Grazie al supporto di CSEN Fvg, ogni partecipante ha ricevuto una borsa con gadget e materiali promozionali dei Partner Flor de Vida e degli sponsor dell'evento Yoga Day Udine 2024.

Grazie al supporto di Sportler Udine, gli operatori e volontari di YOU24 hanno indossato le magliette, per essere facilmente riconoscibili dai partecipanti.

COMUNICAZIONE DELL'EVENTO



YOU24 YOGADAYUDINE24
21 June International Yoga Day

Collection
Yoga Day Udine 2024

Flor De Vida vuole unire al più presto le operazioni del suo team.

Torna lo Yoga Day a Udine! 14 lezioni di yoga gratuite nei parchi e nelle piazze della città + 3 eventi speciali. Conferenza con UniUD, Seminario di Anusara e Workshop di Kundalini. ISCRIVITI ORA ai tuoi appuntamenti preferiti! Posti Limitati.

 <p>La mente svelata: il ruolo della meditazione secondo yoga e scienza ven 22 giu, 19:00 Piazza Garibaldi - 6 Topogio Wassermann Gratuito</p>	 <p>Yoga Day Udine 2024 - Kirtan, Bhajan e 108 OM - Giardini del Torso ven 21 giu, 21:16 Giardini del Torso Gratuito</p>	 <p>Yoga Day Udine 2024 - Iyengar Yoga con Alizia Murador - piazza Venereo ven 21 giu, 19:00 Piazza Sordani Venereo Gratuito</p>
 <p>Yoga Day Udine 2024 - Anusara Yoga con Barbara De Benedetto ven 21 giu, 19:00 Piazza Sordani Venereo Gratuito</p>	 <p>Yoga Day Udine 2024 - Yin Yoga con Alesia Serli - Giardini del Torso ven 21 giu, 19:00 Giardini del Torso Gratuito</p>	 <p>Yoga Day Udine 2024 - YogaOOM - Esperienze per cuori luminosi! - 7/10 anni ven 21 giu, 19:00 Piazza Merelli Gratuito</p>
 <p>Yoga Day Udine 2024 - Hatha Yoga con Lucia Gigante - Giardini del Torso ven 21 giu, 17:00 Giardini del Torso Gratuito</p>	 <p>Yoga Day Udine 2024 - YogaOOM - Esperienze per cuori luminosi! - 4/8 anni ven 21 giu, 17:00 Piazza Merelli Gratuito</p>	 <p>Yoga Day Udine 2024 - Bimbi Arte e Natura con Jana Podbrscek - 7/10 anni ven 21 giu, 10:00 Aula Verde LandPalace Sadeo+Powell Gratuito</p>

Overview

YOGA DAY UDINE

Lo Yoga Day Udine è un evento gratuito, organizzato dal 2018 dall'associazione Flor De Vida, con la presidente Alizia Murador, insegnante di Iyengar yoga, e la collaborazione di alcuni operatori: Alessia Serli per Vinyasa yoga, Barbara De Benedetto per Anusara yoga, Federica Ceppellotti per YogaOOM bimbi, Marina Comuzzi per yoga in gravidanza, Raddi Mauro Domenico e Simone Tomadini per il Kirtan, Rajbir Kaur per Kundalini yoga e Sonyea Park per Ashtanga yoga. Da quest'anno anche Jana Podbrscek per Yoga bimbi e l'Associazione Sakura di Udine, che proporrà Hatha yoga con Lucia Gigante.

L'evento è aperto a tutti, dagli amanti dello yoga, a chi desidera avvicinarsi a nuove discipline, a tutti i principianti (anche assoluti, purché in buona salute), a tutti coloro che abbiano voglia di sperimentare la pratica dello yoga o provare il beneficio offerto dal canto dei mantra, ma anche agli esperti che desiderano passare una giornata all'insegna della pratica in una piazza o un giardino pubblico del centro di Udine per celebrare insieme questa giornata speciale.

INFO E MATERIALE PER LA PRATICA

Per l'attività è richiesta una buona condizione fisica e di salute, un abbigliamento comodo e l'uso di un **tappetino**. Richiesto anche un supporto che ti permetta di stare comodo/a nella tua seduta, come una coperta (no pile), un bolster o un cuscino rigido.

L'evento è garantito anche in caso di maltempo.

Se dovesse piovere, la pratica si terrà presso gli spazi di Fondazione Friuli, in via Gemona 1 a Udine.

RINGRAZIAMENTI

Lo Yoga Day Udine gode del patrocinio del **Comune di Udine**, dell'**Università degli Studi di Udine**, dello **Csen - Centro Sportivo Educativo Nazionale Fvg** e di **Io sono Friuli Venezia Giulia**, fa parte del calendario di UdineEstate. Ringraziamo per il supporto i Partner di Flor de Vida **Radiologia Cervignanese**, **Banca di Udine**, **Sacer**, **Assifriuli Group**, **Etika - consulting associated team** e gli Sponsor Tecnici **NaturaSi Udine**, **Goccia di Carnia**, **Sportler**. Ringraziamo **Fondazione Friuli**, **Teatro Giovanni da Udine** e **Palasport Manlio Benedetti** per la gentile concessione degli spazi in caso di maltempo.

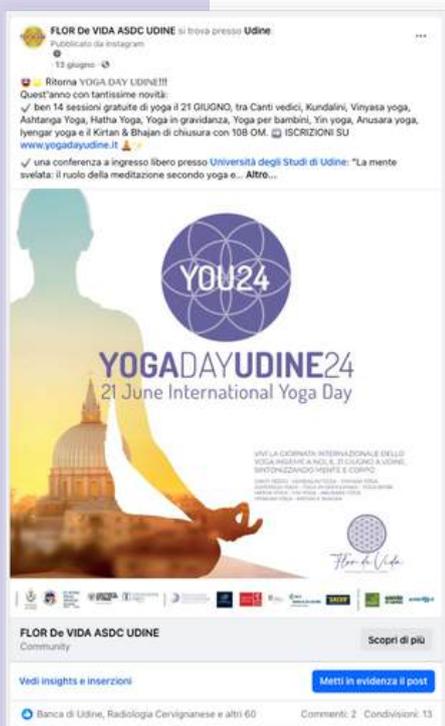
Eventbrite

Abbiamo promosso l'evento su Eventbrite, dove gli utenti potevano ottenere gratuitamente i biglietti per le varie sessioni di yoga e la conferenza.

Nella descrizione di ogni singolo evento, abbiamo inserito i ringraziamenti a tutti gli Sponsor di YOU24 e i Partner di Flor de Vida per il loro prezioso contributo.

13

COMUNICAZIONE DELL'EVENTO



L'evento YOU24 - Yoga Day Udine è stato organizzato con il patrocinio di **Comune Di Udine**, **Università degli Studi di Udine**, Fondazione Friuli e **CSEN FVG**; con la concessione del Marchio **Io Sono FVG**; grazie agli sponsor **NaturaSi** con **NaturaSi Udine - Viale Venezia**, **NaturaSi Udine - Via Pracchiuso**, **NaturaSi Udine - Viale Giovanni Paolo II**, **Goccia di Carnia** e **SPORTLER Udine**; con l'appoggio di Palasport Benedetti; grazie al sostegno dei partner di Flor de Vida **Radiologia Cervignanese**, **SACER Carrelli Elevatori**, **AssifriuliGroup**, **Etika**, **Banca di Udine** e **Teatro Nuovo Giovanni da Udine**.

Social Media

La comunicazione sui social è iniziata a maggio e si è conclusa a luglio. Abbiamo ringraziato, menzionato e taggato i Partner Flor de Vida e gli Sponsor dell'evento.

Post facebook: 32

Post instagram: 28

Reel instagram: 1

Stories: 51

OBIETTIVI YOU25 YOGA DAY UDINE

Per il prossimo anno, il nostro obiettivo è fare dello Yoga Day Udine un evento ancora più ampio e coinvolgente, capace di raggiungere un pubblico sempre maggiore a cui diffondere i numerosi benefici dello yoga in tutte le sue espressioni.

La nostra ambizione, infatti, è quella di rendere lo Yoga Day un appuntamento che favorisca non solo il benessere personale, ma anche la crescita collettiva di una comunità più consapevole e in equilibrio.

Vorremmo riuscire ad offrire una più ampia gamma di sessioni che possano spaziare tra stili diversi, arricchiti da workshop tematici e conferenze che trattano di benessere psicofisico e spirituale grazie alla collaborazione con esperti di livello internazionale, con i quali siamo già in contatto.

Per raggiungere questo traguardo, contiamo sulla vostra importante collaborazione: il vostro contributo è determinante per continuare a crescere e dare a quante più persone possibili l'opportunità di sperimentare il potere trasformativo che lo yoga sa dare su diversi aspetti della vita di ognuno di noi, assicurando un'esperienza piena e appagante.

Ringraziandovi di cuore per il vostro prezioso sostegno, vi invitiamo calorosamente a confermare il vostro supporto per l'edizione 2025 dello Yoga Day Udine.

Il vostro contributo è fondamentale per garantire la riuscita e il successo di questo evento, che mira a diffondere benessere e consapevolezza nella vita delle persone attraverso lo yoga, in un'ottica di crescita personale e collettiva.

Grazie,

Direttivo Fior de Vida