



Lleida  
22 - 28 Abril  
2024  
Programa  
(CAS)

# THE YOGA GALLERY



**LUNES**

**22 DE ABRIL**

**OFF GALLERY**

SESIONES DE YOGA EN EL MUSEU MORERA Y EN EL ESPAI CAVALLERS (Entrada gratuïta / + informació en breu).

**MARTES**

**23 DE ABRIL**

**OFF GALLERY**

SESIONES DE YOGA EN LA PANERA. (Entrada gratuïta / + informació en breu).

**MIÉRCOLES**

**24 DE ABRIL**

**OFF GALLERY**

JAM SESSION DE YOGA EN LA PLAÇA SANT JOAN. (Entrada gratuïta / + informació en breu).

JUEVES

25 DE ABRIL

SEU VELLA

7:30h

Apertura de puertas y acreditaciones.

8:30h

Meditación. James Crossley + Sandra Arnaiz

9:00h

**TYG Master**

Hatha Yoga. Rochelle Mello

11:00h

**TYG Master**

Yin Yoga. James Crossley

13:00h

Concierto Hang.  
James Crossley

17:00

**TYG Master**

Hatha Yoga. Sandra Arnaiz

19:00h

Proyección  
The Yoga Gallery Manifiesto

20.00h

Inauguración + espacio de encuentro participantes y profes

LEYENDA

\*TYG Master: master class de asanas. 90 min

VIERNES

26 DE ABRIL

SEU VELLA

- 7:30h Apertura de puertas y acreditaciones.
- 8:30h Meditación. James Crossley + Sandra Arnaiz
- 9:00h **TYG Master**  
Hatha Yoga con Rochelle Mello
- 11:00h 4 actividades simultáneas de 90 min.  
A escoger entre:
- TYG Master**  
Jivamukti Yoga. Olga Oskorbina + Mitch Burnett
- TYG Room**  
Sandra Arnaiz. Taller de asanas
- TYG Talk**  
Mireia Coma-Cros. "Yoga como herramienta para combatir el cáncer"
- TYG Room Sense**  
James Crossley. Terapia a través de los gongs
- 13:00h Espacio para comer + concierto sorpresa \*Dispondrás de una variada oferta gastronómica con food - trucks.
- 15:00h A escoger entre:
- TYG Master**  
Kundalini Yoga. Alexis Racionero
- TYG Room Art**  
Jordi Bresolí. Visita guiada sobre "Geometría sagrada"

## TYG Room

Rochelle Mello. Profundizar en las asanas a través del método Iyengar

## TYG Room Sense

Sandra Arnaiz. Terapia de canto y voz

17:00h

A escoger entre:

## TYG Master

Olga Oskorbina + Mitch Burnett

## TYG Room

Yolanda Modrego. Coaching generativo con caballos

## TYG Talk

James Crossley. "De la fama a la espiritualidad"

## TYG Master

Mireia Coma-Cros. Yoga Oncológico

19:00h

**TYG Lab.** Arms & Sleepers + Surinder Singh. Práctica de Hatha Yoga + música electrónica / [Eng. Dinámica. Intensa] \*Esta actividad, de manera excepcional, tendrá lugar en la Panera.

20:30h

Proyección del documental "Fragile", de Amanda Sans

21:30h

Ravi Ramoneda en concierto

23:00h

Cierre

## LEYENDA

\*TYG Master: master class de asanas. 90 min

\*TYG Room: taller de asanas o técnicas para la práctica. 90 min

\*TYG Room Art: taller relacionado con el arte. 90 min

\*TYG Room Sense: taller relacionado con la activación de los sentidos. 90 min

\*TYG Talk: conferencia. 90 min

\*TYG Lab: sesión experimental de asanas + música electrónica. 90 min

SÁBADO

27 DE ABRIL

SEU VELLA

- 7:30h Apertura de puertas y acreditaciones.
- 8:30h Meditación.  
James Crossley + Alexis Racionero
- 9:00h **TYG Master**  
Yin Yoga. James Crossley
- 11:00h 4 actividades simultáneas de 90 min.  
A escoger entre:
- TYG Master**  
Jivamukti Yoga. Olga Oskorbina + Mitch Burnett
- TYG Room**  
Rochelle Mello. Profundizar en las asanas a través del método Iyengar
- TYG Talk**  
Alexis Racionero. "El viaje del Héroe"
- TYG Room Sense**  
Sandra Arnaiz. Apertura de chakras a través del canto
- 13:00h Espacio para comer + concierto de Tato Sáenz, música de origen hindú  
\*Dispondrás de una variada oferta gastronómica con food - trucks.
- 15:00h A escoger entre:
- TYG Master**  
Hatha Yoga. Rochelle Mello
- TYG Room**  
Mireia Coma-Cros. Taller: "Yoga como herramienta para combatir el cáncer"

## **TYG Room Art**

Jordi Bresolí. Visita guiada sobre “Geometría sagrada”

## **TYG Master**

Sandra Arnaiz

17:00h

A escoger entre:

## **TYG Master**

Kundalini. Alexis Racionero

## **TYG Room**

Olga Oskorbina + Mitch Burnett. Taller de asanas “Quietud y alegría”

## **TYG Talk**

Mireia Coma-Cros. “Yoga, cáncer y enfermedades crónicas”

## **TYG Room Sense**

James Crossley. Terapia a través del sonido.

19:00h

**TYG Lab.** Arms & Sleepers + Surinder Singh. Práctica de Hatha Yoga + música electrónica / [Eng. Dinámica. Intensa] \*Esta actividad, de manera excepcional, tendrá lugar en la Panera.

20:00h

Proyección del documental “The Yoga revolution”, un documental producido por The Yoga Gallery

21:30h

Xarim Aresté en concierto

23:00h

Cierre

## **LEYENDA**

\*TYG Master: master class de asanas. 90 min

\*TYG Room: taller de asanas o técnicas para la práctica. 90 min

\*TYG Room Art: taller relacionado con el arte. 90 min

\*TYG Room Sense: taller relacionado con la activación de los sentidos. 90 min

\*TYG Talk: conferencia. 90 min

\*TYG Lab: sesión experimental de asanas + música electrónica. 90 min

DOMINGO

28 DE ABRIL

JAM SESSION DE YOGA EN LA  
PLAÇA SANT JOAN.

(Entrada gratuita / + información en breve).



The Yoga Gallery

---

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



turóseuvella

CONSORCI DEL TURÓ DE LA SEU VELLA DE LLEIDA



Diputació de Lleida

La força dels municipis