



Lleida  
22 - 28 Abril  
2024  
Programa  
(CAT)

# THE YOGA GALLERY







**DILLUNS**

**22 D'ABRIL**

**OFF GALLERY**

SESSIONS DE YOGA AL MUSEU  
MORERA I ESPAI CAVALLERS  
(Entrada gratuïta / + informació en  
breu).

**DIMARTS**

**23 D'ABRIL**

**OFF GALLERY**

SESSIONS DE YOGA A LA PANERA.  
(Entrada gratuïta / + informació en  
breu).

**DIMECRES**

**24 D'ABRIL**

**OFF GALLERY**

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

DIJOURS

25 D'ABRIL

SEU VELLA

7:30h

Obertura de portes  
i acreditacions.

8:30h

Meditació. James Crossley +  
Sandra Arnaiz

9:00h

**TYG Master**

Hatha Yoga. Rochelle Mello

11:00h

**TYG Master**

Yin Yoga. James Crossley

13:00h

Concert

James Crossley

17:00

**TYG Master**

Hatha Yoga. Sandra Arnaiz

19:00h

Projecció

The Yoga Gallery Manifiesto

20.00h

Inauguració + espai de trobada  
participants i profes

LLEGENDA:

\*TYG Master: master class d'asanes. 90 min

DIVENDRES

26 D'ABRIL

SEU VELLA

- 7:30h Obertura de portes i acreditacions.
- 8:30h Meditació. James Crossley + Sandra Arnaiz
- 9:00h **TYG Master**  
Hatha Yoga. Rochelle Mello
- 11:00h 4 activitats simultànies de 90 min.  
A escollir entre:
- TYG Master**  
Jivamukti Yoga. Olga Oskorbina + Mitch Burnett
- TYG Room**  
Sandra Arnaiz. Taller d'asanes
- TYG Talk**  
Mireia Coma-Cros. "Ioga com a eina per combatre el càncer"
- TYG Room Sense**  
James Crossley. Teràpia a través dels gongs
- 13:00h Espai per a dinar + concert sorpresa.  
\*Disposaràs d'una oferta gastronòmica variada amb les food-trucks.
- 15:00h A escollir entre:
- TYG Master**  
Kundalini Yoga. Alexis Racionero
- TYG Room Art**  
Jordi Bresolí. Visita guiada sobre "Geometria sagrada"

## **TYG Room**

Rochelle Mello. Aprofundir en asanes a través de mètode Iyengar

## **TYG Room Sense**

Sandra Arnaiz. Teràpia de cant i veu

17:00h

A escollir entre:

## **TYG Master**

Olga Oskorbina + Mitch Burnett

## **TYG Room**

Yolanda Modrego. Coaching generatiu amb cavalls

## **TYG Talk**

James Crossley. "De la fama a l'espiritualitat"

## **TYG Master**

Mireia Coma-Cros. Ioga oncològic

19:00h

**TYG Lab.** Arms & Sleepers + Surinder Singh. Pràctica de Hatha Yoga + música electrònica / [Eng. Dinàmica. Intensa] \*Aquesta activitat, de manera excepcional, tindrà lloc a La Panera

20:30h

Projecció del documental "Fragile", d'Amanda Sans

21:30h

Ravi Ramoneda en concert

23:00h

Cloenda

## **LLEGENDA:**

\*TYG Master: master class d'asanes. 90 min

\*TYG Room: taller d'asanes o tècniques per a la pràctica. 90 min

\*TYG Room Art: taller relacionat amb l'art. 90 min

\*TYG Room Sense: taller relacionat amb activació dels sentits. 90 min

\*TYG Talk: conferència. 90 min

\*TYG Lab: sessió experimental d'asanes + música electrònica. 90 min

DISSABT

27 D'ABRIL

SEU VELLA

- 7:30h Obertura de portes i acreditacions.
- 8:30h Meditació  
James Crossley + Alexis Racionero
- 9:00h **TYG Master**  
Yin Yoga. James Crossley
- 11:00h 4 activitats simultànies de 90 min. A escollir entre:
- TYG Master**  
Jivamukti Yoga. Olga Oskorbina + Mitch Burnett
- TYG Room**  
Rochelle Mello. Aprofundir en asanes a través de mètode Iyengar
- TYG Talk**  
Alexis Racionero. "El viatge de l'heroi"
- TYG Room Sense**  
Sandra Arnaiz. Obertura de chakras a través del cant
- 13:00h Espai per a dinar + concert de Tato, música d'arrel hindú  
\*Disposaràs d'una oferta gastronòmica variada amb les food-trucks.
- 15:00h A escollir entre:
- TYG Master**  
Hatha Yoga. Rochelle Mello
- TYG Room**  
Mireia Coma-Cros. Taller: "ioga com a eina per combatre el càncer"

## **TYG Room Art**

Jordi Bresolí. Visita guiada sobre "Geometria sagrada"

## **TYG Master**

Sandra Arnaiz

17:00h

A escoger entre:

## **TYG Master**

Kundalini. Alexis Racionero

## **TYG Room**

Olga Orkorbina + Mitch Burnett. Taller d'asanes "Quietud i alegria"

## **TYG Talk**

Mireia Coma-Cros. "Yoga, càncer i malalties cròniques"

## **TYG Room Sense**

James Crossley. Teràpia a través del so.

19:00h

**TYG Lab.** Arms & Sleepers + Surinder Singh + Antoni Arola // Pràctica de Hatha Yoga + música electrònica + Art contemporani

20:00h

Projecció del documental "The Yoga revolution", un documental produït per The Yoga Gallery

21:30h

Xarim Aresté en concert

23:00h

Cloenda

## **LLEGENDA:**

\*TYG Master: master class d'asanes. 90 min

\*TYG Room: taller d'asanes o tècniques per a la pràctica. 90 min

\*TYG Room Art: taller relacionat amb l'art. 90 min

\*TYG Room Sense: taller relacionat amb activació dels sentits. 90 min

\*TYG Talk: conferència. 90 min

\*TYG Lab: sessió experimental d'asanes + música electrònica. 90 min

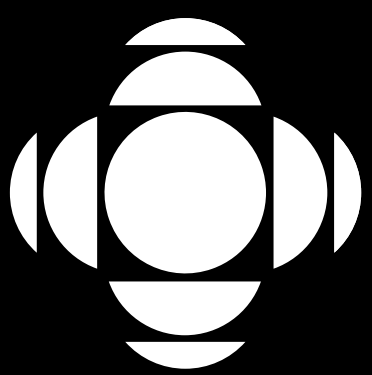


DIUMENGE

28 D'ABRIL.

JAM SESSION DE IOGA A LA  
PLAÇA SANT JOAN.

(Entrada gratuïta / + informació en breu).



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