

# PROGRAMMA OSHOFESTIVAL DI BELLARIA 2026

**LEGENDA:** ■ IN SALA ROSSA ■ IN SALA BLU ■ NEL FOYER

## GIOVEDÌ 23 aprile

### ■ 14:30-14:50 **Welcome!**

Un'accoglienza gioiosa per avvicinarti all'Osho Festival 2026!

### ■ 15:00-16:30 **Giocameditando®** - con *Aseel*

Vivere la vita da uno spazio di giocosità è un regalo prezioso. Le persone giocose sono gioiose, curiose, sanno fluire nella leggerezza e nella profondità con facilità e sincronicità. Giocare in modo spensierato aiuta a scaricare le tensioni e ad attingere alle risorse interiori. Quando usiamo totalmente la nostra energia vitale giocando siamo pronti a cadere in un profondo rilassamento dove il silenzio ha una fragranza estremamente nutriente.

«La meditazione non è della mente, è qualcosa al di là della mente e quindi il primo passo è giocareci sopra: se sei giocherellone, la mente non può distruggere la tua meditazione, altrimenti la trasformerà in un altro viaggio dell'ego; ti renderò molto serio, inizierai a pensare: "Sono un grande meditante, sono più santo delle altre persone, e il mondo intero è solo mondano - Sono religioso, sono virtuoso. Ma questa tua virtù ti renderà schiavo del tuo ego spirituale". La vita deve essere un po' matta, divertente, una forma di gioco. A quel punto la tua vita potrà essere una danza, una danza di amore, di gratitudine, di pace e di silenzio». Osho

### ■ 15:20-16:30 **Meditazione OSHO Chakra Sounds**

La meditazione del suono attraverso i 7 chakra. Con l'uso di suoni particolari emessi in una determinata sequenza, potrai esplorare ed armonizzare i sette chakra, i centri di energia sottile che attraversano il corpo umano.

### ■ **Sessioni individuali prenotabili al banco dedicato, nell'atrio**

Sessioni individuali offerte da Osho Divine Healing Arts, (ODHA), da Osho Prana Healing (OPH) e da Body Balancing Bio Dinamico. E poi sessioni al tavolo come Kirlian, Aura Soma, Tarocchi. Affrettati a fissare – presso il tavolo nell'atrio – il giorno e l'ora in cui regalarti una sessione per assicurarti il momento giusto per te.

### ■ 17:00-18:30 **Dove il Cuore tocca Terra** - con *Anunaya e Rohi e OPH*

Radicati nella terra ed aperti al cuore, questa esperienza invita a scendere dentro il corpo e ad ascoltare le profondità dell'essere. Corpo e cuore si intrecciano, creando un centro vivo tra terra e cielo, dove stabilità ed apertura si fondono. Un'occasione di presenza ed armonia, per abitare pienamente la vita con presenza e leggerezza.

### ■ 17:20-18:30 **Meditazione OSHO Chakra Breathing**

Una tecnica per diventare consapevoli dei sette chakra e risvegliarne l'energia attraverso il respiro. Ti dà una maggiore vitalità. È meglio fare questa tecnica a stomaco vuoto.

### ■ 18:50-20:00 **Meditazione OSHO Kundalini**

Una delle più famose Meditazioni Attive di Osho. Immergersi totalmente nello scuotimento e nella danza aiuta il fluire dell'energia ovunque sia stato represso e bloccato. Poi quell'energia può scorrere ed essere trasformata in gioia e beatitudine.

### ■ 21:45-23:15 **La Gioia di Incontrarci** - con *Bhavani e Kiran*

Un viaggio per riscoprirci ed aprirci a nuove amicizie. Ci incontreremo in modo giocoso e leggero, tra volti nuovi e amici di sempre; una celebrazione del ritrovarci: ballare, ridere, abbracciarci ...

### ■ 21:45-22:55 **Meditazione OSHO Devavani**

Che significa "voce divina". Una tecnica antica che si trova persino nell'Antico Testamento col nome di "glossolalia" ... Rilassa profondamente la mente cosciente al punto che, se fatta come ultima attività della giornata, sarà seguita da un sonno profondo.

## VENERDI 24 aprile

### ■ 7:00-8:10 **Meditazione OSHO Dinamica**

La Meditazione Attiva di Osho per eccellenza. Un modo rapido, intenso, profondo e diretto per rompere schemi e modelli atavici e fortemente radicati nel corpomente, qualcosa che tiene imprigionati nel passato, così da sperimentare la libertà, l'essere un testimone, il silenzio e la pace.

### ■ 7:00-8:00 **Esercizi di Osho-do - con Bhavani e Kiran**

Osho Do è l'arte marziale della Humaniversity e il suo scopo è l'amicizia.

Movimenti consapevoli ci conducono a poter prendere una posizione chiara nella vita, presenti, aperti e vigili.

Una pratica che porta chiarezza, sicurezza e profonda centratura, per una vita piena e consapevole.

### ■ **Sessioni individuali prenotabili al banco dedicato, nell'atrio**

Sessioni individuali offerti da Osho Divine Healing Arts, (ODHA), da Osho Prana Healing (OPH) e da Body Balancing Bio Dinamico.

E poi sessioni al tavolo come Kirlian, Aura Soma, Tarocchi.

Affrettati a fissare – presso il tavolo nell'atrio – il giorno e l'ora in cui regalarti una sessione per assicurarti il momento giusto per te.

### ■ 9:30-11:00 **Respiro Tantrico - Incontro tra Maschile e Femminile - con Shanti**

Il respiro tantrico ti insegna ad accettare, amare e trasformare te stesso attraverso potenti tecniche di respirazione. Apri delicatamente il flusso della tua energia vitale e ti liberi dalle vecchie paure legate all'intimità. Ti rilassi nella bellezza del tuo corpo e sperimenti il dono più grande della vita: aprire il tuo cuore alla gioia di essere vivo.

Il Tantra dice di aprirti all'incontro naturale delle tue energie femminili e maschili. Lì troverai grande gioia e armonia interiore. Una nuova dimensione di relazione entrerà nella tua esistenza. Vieni a ballare, respirare, incontrare e connetterti in modo significativo.

"Trasformare il sesso in spiritualità è il mio approccio di base. La meditazione e l'amore dovrebbero andare di pari passo".

"Se riusciamo a creare un mondo in cui anche gli amanti sono meditatori, allora non ci saranno problemi". OSHO

### ■ 9:40-10:50 **Meditazione OSHO Gibberish**

"Gibberish" è una parola che deriva dal nome del mistico Sufi Jabbar: non parlò mai in nessuna lingua conosciuta, si limitò a dire cose senza senso. È una tecnica catartica basata sull'utilizzo di suoni espressivi e movimenti del corpo, seguiti da un rilassamento silenzioso. Il gibberish è uno dei metodi più scientifici per ripulire la propria mente.

### ■ 11:30-13:00 **Vivi la tua vita più bella - con Maneesha**

Metodi per accettare ciò che è e mantenere viva la gioia.

Osho ci ha fornito tanti metodi meditativi direttamente collegati alla vita quotidiana e da praticare nel momento: strumenti per rimanere connessi alla gioia, alla consapevolezza e alla vastità di ciò che siamo.

In questa sessione ne esploreremo alcuni!

### ■ 11:40-12:50 **Meditazione OSHO Vipassana**

La Vipassana è un processo molto semplice. C'è solo il respiro che entra ed esce. Buddha dice di osservarlo, seduto in silenzio, di diventarne consapevole. Piano piano la mente lascia il posto al misterioso testimone interiore.

### ■ 15:00-16:30 **Tantra & Emozioni: Danzando verso la Gioia Interiore - Un viaggio nel Tantra - con Anjori e Dhairyia**

Nella vita quotidiana, le emozioni sono spesso temute, represses o fraintese. Molti di noi crescono credendo che le emozioni siano scomode o travolgenti, specialmente nelle relazioni intime.

Eppure, l'emozione e l'energia vitale/eros provengono dalla stessa forza vitale, energia che si muove attraverso il corpo, cercando consapevolezza ed espressione.

In questo evento, esploreremo come incontrare le nostre emozioni e le nostre strategie di sopravvivenza non con paura o la nostra storia personale, ma come energia, utilizzando pratiche tantriche per viverle direttamente attraverso il corpo.

Quando lasciamo cadere la narrazione personale, accade qualcosa di profondo: ciò che un tempo era sentito come un peso si rivela naturalmente una fonte di gioia e di delizia, una sensazione di tornare a casa.

L'energia stessa che un tempo cercavamo di evitare diventa disponibile per nutrire la nostra meditazione, le nostre relazioni, la nostra sessualità, la creatività e la connessione.

Quando l'energia delle nostre emozioni è pienamente vista e libera, diventa una fonte di gioia e delizia dentro di noi...

#### ■ 15:10-16:20 **Meditazione OSHO Nadabrahma**

La meditazione dell'*humming*: le parti in conflitto iniziano a sintonizzarsi, portando armonia a tutto il tuo essere. Se sei perso nel tuo canto, sei perso nel *nadabrahma*, sei perso nel *suono senza suono*. È un'antica tecnica tibetana, usata da secoli per centrarsi. Si pratica da seduti, si usa la voce e si fanno alcuni movimenti con le braccia con l'aiuto di una musica molto bella.

#### ■ 17:00-18:10 **Meditazione OSHO Kundalini**

Immergersi totalmente nello scuotimento e nella danza durante i primi due stadi aiuta a sciogliere il nostro essere rigidi come sassi, in qualsiasi punto il fluire dell'energia sia stato represso e bloccato. Gli ultimi due stadi permettono a tutta questa energia di scorrere verticalmente, di muoversi verso l'alto nel silenzio. Un modo estremamente efficace di sciogliersi e rilassarsi, lasciandosi andare alla fine della giornata.

#### ■ 18:50-20:00 **Meditazione OSHO Evening Meeting**

Una profonda esperienza per entrare nello spazio interiore. La Meditazione della sera definita da Osho "un dissolversi nell'oceano della consapevolezza. Ciò che non si può dire, dev'essere sperimentato. Questa è una grande esperienza per entrare nello spazio interiore."

#### ■ 21:45-23:15 **Good Vibes** - con *Mahendra e Somraj*

Frequenze che si uniscono e amplificano l'energia vitale. Una serata di suono, movimento e relax con la magia di GONGHEART. Un'esperienza da vivere con tutto il corpo, il respiro, il cuore.

#### ■ 21:45-22:55 **Meditazione OSHO Gourishankar**

Una tecnica che attiva il terzo occhio. Osho dice che se esegui correttamente la fase di respiro iniziale, ti sentirai come sulla vetta dell'Everest.

## SABATO 25 aprile

#### ■ 7:00-8:10 **Meditazione OSHO Dinamica**

"Una meditazione in cui essere continuamente attento, cosciente, consapevole, qualsiasi cosa fai. Il primo passo, il respiro; il secondo passo, la catarsi; il terzo passo, il mantra, 'Hu'. E quando tutto si ferma, e nel quarto passo sei diventato completamente inattivo, congelato, allora questa presenza sveglia raggiungerà il suo apice". Osho.

#### ■ 7:00-8:00 **Yoga: un ritorno a sé** - con *Ojas*

Attraverso l'immobilità, movimenti spontanei e movimenti di ascolto, l'attenzione viene riportata al sentire diretto.

Uno spazio in cui il corpo e il respiro diventano luogo di esperienza, prima che l'esperienza diventi interpretazione.

#### ■ 8:30-11:00 **Humaniversity AUM Meditation** - con *Somraj & The Humaniversity*

Una tecnica di meditazione attiva e sociale che attraverso l'espressione delle emozioni porta al silenzio e alla quiete della meditazione. È la meditazione sociale più famosa e più amata creata da Veeresh su richiesta di Osho.

In un contesto protetto e insieme a tanti nuovi amici facciamo fluire la nostra energia superando con gioia e amore le nostre paure, per arrivare al nostro centro, alla meditazione.

#### ■ **Sessioni individuali prenotabili al banco dedicato, nell'atrio**

Sessioni individuali offerti da Osho Divine Healing Arts, (ODHA), da Osho Prana Healing (OPH) e da Body Balancing Bio Dinamico.

E poi sessioni al tavolo come Kirlian, Aura Soma, Tarocchi.

Affrettati a fissare – presso il tavolo nell’atrio – il giorno e l’ora in cui regalarti una sessione per assicurarti il momento giusto per te.

#### ■ 9:40-10:50 **Meditazione OSHO Laughter**

La meditazione della risata. "Venti minuti di risata, poi venti minuti di contatto con la terra, un profondo contatto con la terra. Respira con la terra, sentiti una cosa sola con la terra... Dopo questi venti minuti energizzanti - poiché la terra ti darà così tanta energia che la tua danza avrà una qualità diversa - danza per venti minuti." Osho

#### ■ 11:30-13:00 **L'arte di scomparire** - con *Maneesha*

Movimento e meditazione per abbandonare l'ego.

Tra i suoi numerosi contributi unici nel mondo della meditazione, la danza è sicuramente uno dei più popolari di Osho. Come egli stesso spiega, non solo amiamo ballare quando siamo gioiosi, ma anche che la danza ci rende gioiosi!

Immergendoci nella danza e in profonde meditazioni guidate, possiamo sperimentare senza sforzo la bellezza del lasciarci andare.

#### ■ 11:40-12:50 **Meditazione OSHO Vipassana**

La Vipassana è un processo molto semplice. C'è solo il respiro che entra ed esce. Buddha dice di osservarlo, seduto in silenzio, di diventarne consapevole. Piano piano la mente lascia il posto al misterioso testimone interiore.

#### ■ 15:00-16:30 **Intimità e relazioni consapevoli** - con *Siddho e Anurag*

Le relazioni sono spesso inficiate da meccanismi automatici e ripetitivi che ci tengono "schiavi" di reazioni, aspettative, illusioni, e delusioni, fughe e blocchi. Questo può accadere con partner, amici, o familiari...

Spesso la distanza dall'altro non nasce dall'assenza di amore, ma dal modo in cui reagiamo, ci difendiamo, ci proteggiamo.

Questi meccanismi nascono nell'infanzia, ci hanno guidato e protetto, per qualche buon motivo, ma agiti nella vita adulta ci tengono in relazioni poco sane.

L'intimità nella relazione cresce se cresce la sensazione di essere in un luogo sicuro con l'altro e di relazionarsi dal presente, togliendo le interferenze dell'istinto di protezione, delle gabbie del passato e delle aspettative del proprio desiderio.

Scoprire e osservare il nostro meccanismo di "sopravvivenza", il meccanismo che accade in automatico dentro di noi, può aiutarci a prenderne distanza, allargando la nostra consapevolezza verso nuove vie.

Rispondere, anziché reagire, osservare ed accogliere anziché aspettarci ciò che ci siamo 'immaginati' dovesse accadere... percepire e prenderci la responsabilità dei nostri bisogni crea il terreno per l'intimità.

Attraverso esercizi di consapevolezza e osservazione esploreremo come passare da automatismi a movimenti coscienti, sia verso noi stessi che verso l'altro.

L'intimità può nascere solo dalla fiducia e l'apertura verso nuovi modi, nuove comprensioni, nuovo ascolto dei nostri bisogni, per poter vedere e accogliere lì dove è possibile anche l'altro, senza dimenticarsi di se stessi, senza obblighi e senza colpe.

L'intimità non si conquista: si lascia accadere. È il risultato di due presenze che si incontrano senza fretta, senza maschere, senza pretendere nulla — solo con la disponibilità a esserci davvero.

#### ■ 15:10-16:20 **Live Music Satsang Meditation** - con *Manu e Nijen*

Musica dal vivo, humming, silenzio e voce di Osho. Sat-sang è una parola sanscrita formata dai due termini: verità e comunione. Uno spazio di comunione con se stessi attraverso la meditazione.

#### ■ 17:00-18:10 **Meditazione OSHO Kundalini**

"Quando l'energia scorre e tu sei colmo di beatitudine, fermati in modo che l'energia abbia la possibilità di fluire in modo totale." Osho

#### ■ 18:50-20:00 **Meditazione OSHO Evening Meeting**

La sua importanza è evidenziata dal fatto che Osho ha chiesto che nel suo Meditation Resort si interrompesse ogni altro programma, nelle ore dell'incontro serale, e che tutti vi partecipassero.

#### ■ 21:45-22:15 **Dancing in the Heart**

### ■ 22:15-22:45 **Sannyas Celebration**

“Voglio che l’intera umanità sia un unico oceano di consapevolezza. Qualsiasi cosa abbiano fatto i buddha del passato era buona, ma non sufficiente. Hanno creato per se stessi il picco più alto della coscienza. Io vorrei creare quel picco più alto per tutti... almeno per coloro che lo cercano.” Osho

### ■ 22:45-23:15 **and now...let’s celebrate!**

## DOMENICA 26 aprile

### ■ 7:00-8:10 **Meditazione OSHO Dinamica**

Rimani consapevole. E quando, nella quarta fase, sarai completamente immobile, come congelato, allora la tua presenza raggiungerà il suo apice.

### ■ 7:00-8:00 **Esercizi di OSHO Divine Healing** - con *Dayita*

Movimenti del corpo fatti in stretta connessione con il respiro. Sono stati ispirati da antiche tecniche cinesi e giapponesi per nutrire il “KI” (l’energia vitale che scorre nel corpo), conosciute come Qi-Gong in Cina e Shin-Tai-Do in Giappone e adattati ai bisogni e alla realtà dell’uomo moderno. Questi movimenti sono ottimi per la salute, la flessibilità del corpo e rinforzano il sistema immunitario in quanto armonizzano il flusso del KI lungo i meridiani e gli organi corrispondenti.

### ■ **Sessioni individuali prenotabili al banco dedicato, nell’atrio**

Sessioni individuali offerte da Osho Divine Healing Arts, (ODHA), da Osho Prana Healing (OPH) e da Body Balancing Bio Dinamico.

E poi sessioni al tavolo come Kirlian, Aura Soma, Tarocchi.

Affrettati a fissare – presso il tavolo nell’atrio – il giorno e l’ora in cui regalarti una sessione per assicurarti il momento giusto per te.

### ■ 9:30-11:00 **Costellazioni Sistemiche per un Sì alla Vita** - con *Siddho* e *Anurag*

Quando riprendiamo il nostro giusto posto nella vita, liberi dai richiami del passato del sistema familiare, accade un “Sì alla Vita” che non nasce dallo sforzo, ma da un’apertura naturale del cuore e da un sì a se stessi.

Ci sono “no” che vivono dentro di noi a nostra insaputa.

Si possono manifestare con difficoltà con i figli o con il partner, con i genitori o nell’ambito lavorativo e nelle relazioni in generale.

Oppure li possiamo sperimentare nell’incapacità di procedere con leggerezza verso la creatività e la gioia di vivere.

Possiamo sentirci trattenuti, bloccati, a volte senza un chiaro senso di direzione.

Ma spesso questi “no” non sono davvero nostri: li condividiamo inconsciamente con il sistema familiare, per amore. È l’amore cieco che ci muove e unisce ai nostri avi nella sofferenza o nella difficoltà.

Seguire la propria gioia e la propria direzione è, a volte, accompagnato da una sensazione di colpa inspiegabile.

Quando questi legami nascosti emergono, durante una costellazione sistemica, molta energia vitale si libera insieme a chiarezza e forza verso le proprie scelte.

Il filo d’amore con genitori e avi si purifica, diventa amore consapevole, capace di sostenerci invece che trattenerci. Lo spirito si alleggerisce.

Così nasce la nostra individualità, il nostro coraggio di essere semplicemente se stessi.

### ■ 9:40-10:50 **Sufi Breathing Meditation** - con *Dayita*

Tra le tante tecniche dei Sufi ci sono particolari respiri. Qui usiamo differenti respiri Sufi per esplorare e toccare diverse aree del corpo/anima, muovendo e risvegliando un sacco di energie assopite. Una tecnica semplice e potente che aiuta a riconnettersi con sé stessi e il proprio corpo. Si consiglia di venire a praticare a stomaco vuoto.

### ■ 11:30-13:00 **Chi è al volante della tua vita? Dalla mente alla presenza** - con *Sumitra*

Chi sta guidando la tua vita in questo momento?

La mente, con le sue abitudini, i suoi giudizi, le sue identificazioni?

O c’è uno spazio più profondo, silenzioso e vivo, da cui può emergere una direzione autentica?

Cosa è ciò che vuoi veramente per te?

In questo incontro esperienziale verrai accompagnato a rallentare, sentire e ascoltare. Attraverso la relazione con l'altro, il respiro e il contatto consapevole con il corpo, esploreremo la differenza tra vivere guidati da strutture acquisite, necessarie alla sopravvivenza, e vivere radicati nella nostra autentica natura.

La meditazione diventa qui un'esperienza incarnata: non qualcosa da "fare", ma uno spazio in cui lasciar cadere ciò che non siamo.

Nel silenzio, nella presenza, può emergere una chiarezza naturale: non come risposta mentale, ma come sentire profondo.

Lascia andare il FARE controllato dal mentale per dare spazio all'ESSERE.

Un invito a smettere di cercare fuori e a riconoscere ciò che è già qui.

#### ■ 11:40-12:50 **Meditazione OSHO Nadabrahma**

La meditazione dell'*humming*: le parti in conflitto iniziano a sintonizzarsi, portando armonia a tutto il tuo essere. Se sei perso nel tuo canto, sei perso nel *nadabrahma*, sei perso nel *suono senza suono*. È un'antica tecnica tibetana, usata da secoli per centrarsi. Si pratica da seduti, si usa la voce e si fanno alcuni movimenti con le braccia con l'aiuto di una musica molto bella.

#### ■ 15:00-16:30 **Amome® Open Your Heart** - con *Aseel*

Un grande evento collettivo, ritrovandoci tutti insieme nel cuore, a concludere l'Osho Festival 2026.

Lo spazio del cuore è un luogo metafisico posto al centro del petto, un crocevia tra i chakra terreni e quelli spirituali. Aprire il cuore è un modo di connettersi con l'energia originaria, l'energia dell'amore incondizionato, ripulito dagli schemi degli scontri tra le personalità.

Un'energia nutriente che ci riporta al nostro sé più autentico. Un modo per aprirsi alla meravigliosa fragranza dell'esistenza con i piedi ben ancorati a terra e la testa libera di spaziare...

#### ■ 16:30-16:45 **Arrivederci**

L'occasione per scoprire le date del prossimo anno...

#### ■ 17:00-18:00 **Meditazione OSHO Kundalini**

Immergersi totalmente nello scuotimento e nella danza aiuta a sciogliere la rigidità ovunque il fluire dell'energia sia stato represso e bloccato.