YogaPorteAperte - sabato 26 e domenica 27 gennaio 2019

XIX edizione

Yoga Shop v.le G. d'Annunzio, 25 - Milano	**Tutti i partecipanti a YogaPorteAperte usufruiranno di uno sconto del 10% in negozio nel giorno di sabato e per acquisti online anche domenica, comunicando nelle note YOGAPORTEAPERTE**	**02-89077749 www.yogashop.it**

E' necessario prenotarsi per le varie iniziative ai recapiti indicati

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI PIEMONTE E VAL D'AOSTA

Yoga e salute - una proposta di stile di vita per ritrovare la gioia di vivere nel riequilibrio tra corpo, mente e spirito

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Torino	Centro Daiva Jyoti	Via Tirreno, 151 - Torino	Manipūra, il gioiello che trasforma - conduce Claudia Braga	sab h 7.30	339 7442823 claudia.braga@libero.it	Claudia Braga
2	Torino	Associazione Passi di Pace	Corso Casale, 309 - Torino	Āsana, dal moto alla quiete - conduce Rossana Caroleo	sab h 9.00	339 3336696 info@passidipace.it	Rossana Caroleo Clara Barovero Elena Borda Lia Donalisio
				Yoga per bambini - conduce Clara Barovero	sab h 11.00		
				Yoga in famiglia con campane tibetane - conduce Clara Barovero	sab h 17.00		
				Yoga: prendersi cura di Sé - conduce Elena Borda	dom h 08.30		
				Yoga per gli occhi - conduce Lia Donalisio	dom h 10.30		
3	Torino	Centro Yoga Satyananda	Corso Raffaello, 11 - Torino	Asana e tecniche di respirazione - conduce Susanna Chisari	sab h 10.00	338 1184355 yogatorino@satyanandaitalia.net	Susanna Chisari
4	Torino	Centro Buddha della Medicina	Via Cenischia, 13 - Torino	Yoga: risveglio spirituale - conduce Mirella Caruso	sab h 10.00	339 3656046 mire.caruso@gmail.com	Mirella Caruso
5	Torino	Yoga&Tea	Via Fanti, 12 - Torino	Lo Yoga posturale: espandere il respiro per allungare e guarire la colonna vertebrale - conduce Cristina Giachino	sab h 11.00	335 6438310 giachino.cristina@gmail.com www.yogaandteatorino.com	Cristina Giachino
6	Torino	Shanti Vana	Via Carlo Alberto, 41 - Torino	Chakra Sadhana, viaggio attraverso i sette centri energetici alla scoperta di noi stessi - conduce Elisabetta Porta	sab h 13.00	335 5329241 info@shanti-lodi.it	Elisabetta Porta

7	Torino	Centro Psiche e Corpo	Corso Montecucco, 116 - Torino	Yoga somatico e amnesia senso-motoria: un aiuto per le tensioni - conduce Laura Anzuoni	sab h 15.30	349 1522951 info@yogasomatico.it	Laura Anzuoni
8	Torino	Centro Yoga Satyananda	Corso Raffaello, 11 - Torino	Yoga Nidra, rilassamento profondo consapevole - conduce Susanna Chisari	sab h 16.00	338 1184355 yogatorino@satyanandaitalia.net	Susanna Chisari
9	Torino	Centro Mammaandthecity	Via Lagrange, 36 - Torino	Leggerezza e forza - conduce Roberta Ursino	sab h 16.30	349 4524199 roberta.ursino@gmail.com	Roberta Ursino
				Equilibrio e determinazione - conduce Roberta Ursino	sab h 18.00		
10	Torino	Centro Daiva Jyoti	Via Tirreno, 151 - Torino	Yoga, la salute interiore - conducono Gaetana Lamensa e Bhaktibhavana Saraswati	sab h 18.00/20.00	339 8757696 info@daivajyoti.it www.daivajyoti.it 333 1139126 mgvilla@hotmail.it	Gaetana Lamensa Bhaktibhavana Saraswati Maria Gabriella Villa Mantarupa Saraswati
				Yoga, la salute interiore - conducono Gaetana Lamensa e Bhaktibhavana Saraswati	dom h 7.30/9.00		
				Prithvi Namaskara - saluto alla terra - conducono Maria Gabriella Villa e Mantarupa Saraswati	dom h 18.00/20.00		
11	Torino	Yoga Satya	Corso Quintino Sella, 20 - Torino	Lo Yoga nella vita quotidiana - lezione teorico-pratica - conduce Chiara Di Martino	dom h 10.30	Chiara 346 1279407 chr.dimartino@gmail.com Maddalena 335 1223639 Silvana 347 4319979 info@yogasatyatorino	Chiara Di Martino Maddalena Caccamo Silvana Scalise
				Yoga Nidrā - conduce Maddalena Caccamo	dom h 16.00		
				Yoga nell'esperienza di ascolto del nostro vero Sé - conduce Silvana Scalise	dom h 18.00		
12	Torino	Il Centro	Via Filangieri, 6b - Torino	Attraverso il Respiro, l'Armonia e la Quiete - conduce Carola Ripamonti	dom h 11.00	Carola 339 3777648 Marta 327 3019245 Anna 347 9823078 ilcentro.torino@gmail.com	Carola Ripamonti Marta Belforte Anna Negro
				Conferenza e meditazione su *Nirodha* : cessare per guarire dalla sofferenza - conduce Marta Belforte	dom h 17.00		
				Yoga e benessere cervicale - conduce Anna Negro	dom h 18.30		
13	Torino	Clinica Motus	Via Palmieri, 50 - Torino	Yoga Somatico per lo sport: un nuovo approccio al movimento e alla prevenzione degli infortuni - conduce Laura Anzuoni	dom h 15.30	349 152295 info@yogasomatico.it	Laura Anzuoni

14	Torino	Zona Gran Madre		Le sequenze Yoga: Consapevolezza, Forma, Ritmo ed Energia - conduce Camilla Guillaume	dom h 16.00	334 7112608 camilla.guillaume@gmail.com	Camilla Guillaume
15	Chivasso TO	Spazio in Centro	Via del Collegio, 5 - Chivasso TO	Meditazione Yoga - lezione teorico pratica - conduce Stefania Fusetti	dom h 11.00	347 7506687 stefaniafusetti@hotmail.com www.spazioincentro.it	Stefania Fusetti
16	Ferriera Buttigliera Alta TO	Associazione a.s.d. Absolutely Dance	Corso Torino, 89/F - Ferriera Buttigliera Alta TO	Rallentare consapevolmente - conduce Roberto Zudettich	sab h 15.00	Roberto 348 2819997 Elisa 349 3070641	Roberto Zudettich
17	Ivrea TO	Associazione Sundaram	Via Circonvallazione, 49 - Ivrea TO	Mantra e Yoga del suono - conduce Susanna Molina	sab h 10.00	340 1228104 yogaivrea.sundaram@gmail.com	Susanna Molina
18	Nichelino TO	Lineainmovimento	Via Garibaldi, 50 - Nichelino TO	Eseguire il Prānāyāma attraverso gli Āsana - conduce Sergio Maltoni	sab h 10.00	339 8063763 sergiomalt43@gmail.com	Sergio Maltoni
19	Orbassano TO	Studio Ginnastico	Via Montessori, 2 - Orbassano TO	Yoga della tradizione e salute - conduce Angela Swidinsky	sab h 11.00	328 4720736 www.circolosoham.weeebly.com	Angela Swidinsky
20	Bard AO	Forte di Bard	Bard AO	Il Respiro - il grande guaritore. Pratica di Kundalīnī Yoga - conduce Elisabetta Frera	sab h 9.15	335 6953385 infovdayoga@gmail.com	Elisabetta Frera
				Meditazione, avvicinarsi alla postura e alla pratica - conduce Giovanna Cucchieri	sab h 11.00	349 1320440 gcucchieri@gmail.com	Giovanna Cucchieri
				Yoga accessibile e le esperienze a sostegno della malattia - conduce Elena Bianchi con la partecipazione di Ruben Tola fisioterapista	sab h 15.30	347 2208000 essereasd@hotmail.it www.essereasd.eu	Elena Bianchi
21	Courmayeur AO	Chalet de l'Ange	Via Roma, 88 - Courmayeur AO	Il Respiro - il grande guaritore. Pratica di Kundalīnī Yoga - conduce Elisabetta Frera	dom h 9.15	Elisabetta 335 6953385 infovdayoga@gmail.com Giovanna 349 1320440 gcucchieri@gmail.com Roberto 347 7207189 yogaroby@gmail.com	Elisabetta Frera Giovanna Cucchieri Roberto Padovano
				Shavasana e la pratica consapevole del rilassamento - conduce Giovanna Cucchieri	dom h 11.00		
				Mantenersi in salute - lo Yoga e i meridiani energetici - conduce Roberto Padovano	dom h 14.30		
				Yoga accessibile e le esperienze a sostegno della malattia - conduce Elena Bianchi con la partecipazione di Ruben Tola fisioterapista	sab h 16.15		

INIZIATIVA DEI SOCI YANI PIEMONTE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Cuneo	Centro Yoga Dakini	Via Roma, 53 - Cuneo	Pratica Yoga: Rasa, il gusto dello yoga - conduce Marisa Migliore	sab h 10.30	347 3592455 marisakti108@gmail.com www.centroyogacuneo.it	Marisa Migliore
				Pratica Yoga: Rasa, il gusto dello yoga - conduce Marisa Migliore	sab h 17.00		
				Meditazione: il Dinamismo della Coscienza - conduce Marisa Migliore	sab h 18.00		
2	Torino	Centro Yoga	Via Cibrario, 28 - Torino	Distendere la colonna vertebrale: leggerezza e vitalità - conduce Sara Borio	sab h 17.00	320 4655946	Sara Borio
				Nel ritmo del respiro: quiete e presenza in movimento - conduce Sara Borio	dom h 10.00		

INIZIATIVA COMUNE DEI SOCI YANI LOMBARDIA SUD

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Brescia	Sala Civica	Via Pasquali, 5 - Brescia	Conferenza: Yoga oggi, un percorso di integrazione - relatore Marilia Albanese	sab h 17.00	347 0831037 emina.konjic@gmail.com	Emina Konjic

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LOMBARDIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Milano	Associazione Italiana di Raja Yoga	Via Eustachi, 31 - 20129 Milano	Pratica di Raja Yoga: dal rilassamento alla meditazione	sab h 14.00/16.00	02 29514787 - rajayogaitalia@fastwebnet.it	Renata Angelini e Moiz Palaci
				Pratica di Raja Yoga: dal rilassamento alla meditazione	sab h 17.00/19.00		
				Asana: nella postura i principi della Meditazione. Pratica e postura seduta - conducono Renata Angelini e Moiz Palaci	dom h 10.00/13.00		
				Pratica di Raja Yoga: dal rilassamento alla meditazione	dom h 16.00/18.00		

2	Milano	Centro Integral Yoga Shanti	Via Morosini, 16 - 20135 Milano	Lezione Integral Hatha Yoga - Principianti-Intermedi -conducono Paola Faini e Lucia Zagaria	sab h 10.15/11.45	02 55016558 328 9206721 info@integralyoga.it www.integralyoga.it	Paola Faini
				Meditazione guidata	sab h 12.00/12.45		
				L'Ala spezzata - Yoga, tra teoria e pratica nel disagio e nella malattia	sab h 15.00/16.30		
				Lezione Integral Yoga - Dynamic Flow - conduce Paola Faini	sab h 15.30/16.30		
				Lezione Integral Hatha Yoga - Principianti-Intermedi -conducono Paola Faini e Lucia Zagaria	sab h 17.00/18.30		
				Meditazione della risata	sab h 19.00/20.00		
				Lezione di Restorative yoga	dom h 9.30/10.30		
				Lezione Integral Hatha Yoga - Principianti Intermedi - conducono Paola Faini e Lucia Zagaria	dom h 11.00/12.30		
				Cucina indiana vegetariana, spunti per la dieta yogica	dom 14.00/16.00		
				Workshop - Yoga per uomini "*In*-flessibili" - conduce Paola Faini	dom 16.00/17.30		
				Tecniche base di concentrazione, meditazione-conduce Lucia Zagaria	dom h 16.30/17.30		
				Lezione Integral Hatha Yoga - Principianti-Intermedi -conducono Paola Faini e Lucia Zagaria	dom 18.00/19.30		
3	Milano	Associazione Culturale Shen	Via Luosi, 15 - Milano	Conferenza: Yoga ed energia: corpo sottile e risveglio dell'energia vitale	sab h 17.30	328 6536945 mnterrisse@gmail.com	Marie-Noëlle Terrisse
4	Milano	Shen	Via Luosi, 15 - Milano	Lezione di Hatha Yoga: Mani, strumento potente, prezioso e creativo - conduce Emanuela Ghidini	sab h 15.30	333 3968982 info@shen.it emanuelaghi.yoga@gmail.com	Emanuela Ghidini
5	Milano	Associazione Culturale Artè	Via Meda, 25 20136 Milano	Lezione di Raja Yoga - conduce Pier Crespi	dom h 10.00/11.15	342 0401671 infoarteyoga@gmail.com www.arteyoga.it	Emanuela Ghidini Pier Crespi
				Lezione di Hatha Yoga - conduce Emanuela Ghidini	dom h 11.30/12.45		

6	Milano	Associazione Zen Higan - l'Altra Riva	Via Padulli, 2 - Milano	Lezione di Yoga - conduce Elena Ciocca	sab h 10.30/12.00	340 3357114 02 40074999 zenhiganmilano@gmail.com	Elena Ciocca
				Workshop: Yoga e conoscenza di Sé con l'aiuto dei materiali artistici	dom h 9.30/12.00		
				Lezione di Yoga - conduce Elena Ciocca	dom h 16.00/17.30		
7	Milano	Centro Yoga Bhadra	Via Giordano Bruno, 11 - Milano	Diventare infinito nella vibrazionedel centro del cuore - conduce Beatrice Calcagno	sab h 12.00/14.00	02 347939 info@centroyoga.it www.centroyoga.it	Beatrice Calcagno
				Yogattento - conduce Valentino Prina	sab h 16.00/17.30		
				Lezione di Yoga - conduce Raffaele Minervino	sab h 18.00/20.00		
				Contatto a terra sguardo lontano - conduce Laura Massironi	dom 11.00/13.00		
				Lezione di Yoga - conduce Daniele Locaputo	dom 19.30/21.00		
8	Milano	Centro Omhatha	Via Moscova, 25 - Milano	Lezione di Yoga - conduce Valentino Prina	dom h 10.30/12.00	338 7073088 valentino_prina@hotmail.com	Valentino Prina
9	Corbetta MI	Centro Yoga Viveka	Via del Crocefisso, 40 Corbetta MI	Yoga risveglio: Agni-saluto al sole	sab h 7.30/8.00	339 7743121 info@yogaviveka.com	Vittoriana Mezzera
				Meditazione	sab h 8.15/8.45		
				No stress: respiro - Mudra (mani)	sab h 9.00/9.30		
				Yoga dopo parto	sab h 9.45/10.15		
				Yoga genitori/figli	sab h 10.30/11.00		
				Yoga terza età	sab h 10.30/11.00		
				Yoga dinamico principianti	sab h 11.15/11.45		
				Yoga per bambini	sab h 11.15/11.45		
10	San Giuliano Milanese MI	Palestra di Piazza Italia	Via Baracca - Polisportiva di San Giuliano Milanese	Omaggio alla Dottoressa Oak - conduce Alexandra van Oosterum	sab h 10.00	02 98280924 alexandra@soloyoga.com	Alexandra van Oosterum
11	Paullo MI	Auditorium del Campus Istituto Comprensivo Curiel	Via Fleming - Paullo MI	Trovare l'equilibrio con il sorriso. Lezione multilivello anche principianti - conduce Giovanna Scipioni	dom h 10.00/12.00	334 2512969 infosuryagym@gmail.com	Giovanna Scipioni
12	Corsico MI	Centro Nataraja	Via Vittorio Veneto, 8 - Corsico MI	Lezione di Yoga - conduce Paola Grossetti	sab h 10.00/11.30	348 5918320 centroyoganataraja@yahoo.com	Paola Grossetti
				Lezione di Yoga - conduce Paola Grossetti	sab h 15.00/16.30		
13	Corsico MI	Centro Nataraja	Via Vittorio Veneto, 8 - Corsico MI	Lezione di Yoga - conduce Rodolfo Balzo	dom h 10.00/11.30	335 144593 centroyoganataraja@yahoo.com	Rodolfo Balzo
				Lezione di Yoga - conduce Rodolfo Balzo	dom h 15.00/16.30		

14	Corsico MI	Centro Nataraja	Via Vittorio Veneto, 8 - Corsico MI	Lezione di Yoga - conduce Annalisa Bombini	sab h 17.00/18.30	328 5609091 centroyoganataraja@yahoo.com	Annalisa Bombini
				Lezione di Yoga - conduce Annalisa Bombini	dom h 17.00/18.30		
15	Biassono MB	Yoga Lila	Via delle Vigne, 21 - Biassono MB	Hatha Yoga tradizione Sivanada di Rishikesh - conducono Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo	sab h 10.00	342 9477581 info@yogalila.it	Maria Paola Romanoni Giancarlo Garofalo
				Come l'armonioso fluire di asana e paranayama agisce sui chakra e li fa vibrare di luce (pratica e teoria) - conducono Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo	sab h 11.15		
				Meditazione con preparazione di asana e pranayama secondo la tradizione Yoga Sutra di Patanjali (pratica e teoria) - conducono Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo	sab h 17.00		
				Hatha Yoga tradizione Sivanada di Rishikesh - conducono Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo	dom h 10.00		
				Conferenza: Shabda Yoga - Il Sentiero all'ascolto del Suono che svela il Mistero - relatori Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo	dom h 11.15		
				Spettacolo: Lilasankirtan in concerto. Musica per entrare nel cuore dello Yoga - artisti: Paola Romanoni, Giancarlo Garofalo, Matteo Luraghi e Maurizio Nardini	dom h 20.30		
16	Camparada Lesmo MB	Il Diamante ASD e culturale	Via G. Colombo, 5 - Camparada/Lesmo (MB)	Pratica diHashtanga Yoga - conduce Barbara Cattaneo	sab h 9.00/11.00	Lorenza 347 7282350 lorenza.corsini@gmail.com www.yogadiamante.it associazioneyogaildiamante@gmail.com	Lorenza Corsini Barbara Cattaneo
				Pratica diHashtanga Yoga - conduce Barbara Cattaneo	dom h 9.00/11.00		
				Presentazione e pratica di Yin Yoga - conduce Annalisa Belluschi	dom h 15.30/17.00		
				Conferenza con pratica di Jnana Yoga: lo Yoga e lo Hatha Yoga Pradipika - conduce Barbara Cattaneo	dom h 17.30/19.00		

17	Lodi	L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga	Villa Braila - Via Tiziano Zalli, 8 - Lodi	Lo Yoga nel quotidiano: fai la cosa giusta - conduce Vito Accettura	dom h 10.30/12.00	0371 841988 - 349 4914197 vito.accettura@gmail.com	Vito Accettura
18	Mozzate CO	Centro Civico	Via S.Maria Solaro, 9 - Mozzate	Lezione di Yoga - conduce Massimo Guastini	dom h 15.30/16.45	331 3143602 massimoguastini@gmail.com	Massimo Guastini
19	Mozzate CO	Centro Civico	Via S.Maria Solaro, 9 - Mozzate	Lezione di Yoga - conduce Monica Lodi	dom h 14.00/15.15	335 1418447	Monica Lodi
				Lezione di Yoga - conduce Monica Lodi	dom h 17.00/18.15		
				Lezione di Yoga - conduce Monica Lodi	dom h 18.30/19.00		
20	Carpenedolo BS	Studio Yoga La Sfera	Via Pellico, 20 - Carpenedolo BS	Yoga in gravidanza - conduce Claudia Gazzurelli	sab h 10.00/11.00	338 3850339	Claudia Gazzurelli
				Yoga esperienziale: allontanare lo stress - conduce Claudia Gazzurelli	sab h 11.00/12.00		
				Posizioni yoga e mal di schiena - conduce Claudia Gazzurelli	dom h 9.00/10.00		
				Sequenza Yoga Guerrierio Virabhadrasana - conduce Claudia Gazzurelli	dom h 10.00/11.00		
				Meditazione guidata sui 7 chakra - conduce Claudia Gazzurelli	dom 11.00/12.00		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI VENETO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Padova	Casa del Fanciullo	Vicolo Santonini, 12 - Padova	Yoga per la donna: sequenze per la rigenerazione e l'equilibrio ormonale - conduce Tiziana Fantuz	sab h 15.00/16.30	338 2169309 info@ynsula.it www.ynsula.it	Tiziana Fantuz
				Lezione teorico-pratica. Yoga: Ritorno alla Sorgente - *dall'ascolto* del Corpo-Respiro *all'ascolto* del Silenzio - conduce Tiziana Fantuz	sab h 17.30/19.00		
2	Venezia	Studio Danza 344 a.s.d. Assokere	Campo Ruga 344 Castello - VE	Meditazione - conduce Annalisa Cardin	dom h 09.00/09.45	348 9139354 lisacardin1@gmail.com	Annalisa Cardin
				Mudra e asana: i gesti delle mani nel movimento e nell'immobilità - conduce Annalisa Cardin	dom h 10.00/11.15		
				Yoga Nidra: il sonno del risveglio - conduce Annalisa Cardin	dom h 11.30/12.30		
3	Mogliano Veneto TV	Centro Insieme	Via Piave, 4 - Mogliano Veneto TV	Yoga ed elemento fuoco - conduce Alberta Boccato	dom h 09.30/12.30	329 4112894 boccato.alberta@gmail.com info@centroinsieme.com	Alberta Boccato
4	Vicenza	Asvattha A.S.D.	Strada del Cavalcavia, 53 - Vicenza	Lezione di yoga - conduce Manuela Piccardo	sab h 17.00/18.30	Manuela 349 6053395 Alberto 349 4788534 info@asvattha.it	Manuela Piccardo
				Conferenza: Darsana. Visioni-Introduzione alle filosofie dell'India: Lo Sivaismo Tantrico del Kasmir - relatore Laura Liberale	sab h 10.00/13.00		
				Lezione di yoga - conduce Manuela Piccardo	dom h 10.00/11.30		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI EMILIA ROMAGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Imola	Ads My Way	Via Camillo Prampolini, 10 - Imola	Lezione di Yoga - conduce Alessandra Comand	sab h 10.00/12.00	0542 683774 335 6772057	Alessandra Comand

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	Biblioteca De Amicis	Magazzini del cotone, Porto Antico 1° modulo 2° piano - Genova	Conferenza e presentazione del libro: KĀLIDĀSA, la storia di Śiva e Pārvati - relatore e autore Prof. Giuliano Boccali	dom h 10.00/12.00	349 3172170 chiara.cioncoloni@gmail.com	Chiara Cioncoloni
2	Genova Levante	A.S.D. Mandala Yoga	Via Quarto, 6 - Genova	Lezione di Yoga - conduce Elena Buffa	sab h 10.00/11.30	346 3199759 mandalayoga908@gmail.com	Elena Buffa
3	Genova Levante	ASCD Annapurna	Piazza Leopardi, 13R - Genova	Ileo-Psoas o Muscolo dell'anima: allungarlo e rinforzarlo con lo Yoga - conduce Elena Cattini	sab h 16.00	Elena Cattini 347 8892781 Maria Negrini 328 0029209 maria.negrini43@gmail.com Cristina Bet 349 0706102 cristina.bet61@gmail.com Grazia Biorci 320 2118442 grazia.biorci@gmail.com	Elena Cattini Maria Negrini Cristina Bet Grazia Biorci
				Yoga di aiuto, lezione pratica - conduce Cristina Bet	sab h 10.45/12.00		
				Yoga per tutti: Armonia tra corpo e mente - conduce Grazia Biorci	sab h 9.00/10.15		
4	Genova Levante	Centro Yoga Verso il sole	Via Gianelli, 31 rosso - Genova	Ileo-Psoas o Muscolo dell'anima: allungarlo e rinforzarlo con lo Yoga - conduce Elena Cattini	dom h 16.00	Elena Cattini 347 8892781 yogaversoilsole@gmail.com	Elena Cattini
5	Genova Centro	Studio Sauli 4	Viale Sauli, 4/7 scala A - Genova	Le vie del cuore - lezione teorico-pratica su Anahata Chakra - conduce Silvia Canevaro	sab h 10.30	345 6973959 canevarosilvia@hotmail.com	Silvia Canevaro
6	Genova Centro	Il Cuore dello Yoga	Viale Sauli, 4/7 scala A - Genova	Yoga e Advaita: due parole un unico sapore - conduce Pietro Thea	sab h 15.30/17.00	328 8826212 pietro.thea@sedendoquietamente.org www.sedendoquietamente.org	Pietro Thea
7	Genova Centro	TAT Associazione Yoga	Via XX Settembre, 2 - Genova	Yoga capovolto: sperimentare lo Yoga Kashmiro in assenza di gravità. Muovere il corpo liberamente in tutte le direzioni dello spazio - conduce Sabrina Belloni	sab h 15.00/17.45	010 592069 info@yogagenova.it www.yogagenova.it	Sabrina Belloni

8	Genova Centro	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8/5A - Genova	Lezione di Yoga: dalla dispersione alla concentrazione - conduce Michaela Gamalero	sab h 10.00/11.30	328 9282677 info@yogamahima.net	Michaela Gamalero
				Proiezione del film: Alla ricerca di un senso - di Nathanaël Coste e Marc De La Ménardière. Road-Movie alla ricerca della saggezza e del buon senso. 87 mm. Sottotitoli - introduzione di Michaela Gamalero	sab h 17.00		
				Lezione di Yoga: la mobilità della colonna vertebrale - conduce Alberto Ficarelli	sab h 11.45/13.15	345 2729948 info@yogamahima.net	Alberto Ficarelli
				Lezione di Yoga: dalla dispersione alla concentrazione - conduce Alberto Ficarelli	dom h 15.00/16.30		
9	Genova	Manas Studio	Piazza Manin, 3/16 - Genova	Lezione di Yoga - conduce Elena Bo	sab h 10.00/11.30	Paola 329 5790157 Elena 346 1679530 info@manastudioyoga.it	Paola Gerara Elena Bo
				Lezione di Yoga - conduce Paola Gerara	sab h 17.00/18.30		
				Lezione di Yoga - conduce Paola Gerara	dom h 11.00/12.30		
				Lezione di Yoga - conduce Elena Bo	dom h 17.00/18.30		
10	Genova	Centro Equilibra	piazza Galeazzo Alessi 2/3 16128 Genova	Lezione di Yoga - conduce Paola Gerara	sab h 10.30/12.00	Paola 329 5790157	Paola Gerara
11	Genova Ponente	Studio Sestri	Via Sestri, 48 - Genova	Lezione teorico-pratica: ritrovare stabilità e forza attraverso lo Yoga - conduce Patrizia Boattini	sab h 10.30/11.30	340 7306502 patriziaboattini@live.it	Patrizia Boattini
				Lezione teorico-pratica: fluire nella Meditazione in Asana - conduce Patrizia Boattini	sab h 17.30/18.30		
12	Genova Valbisagno	Chandra La voce della Luna	Via Piacenza, 261 B rosso - Genova	Lezione teorico-pratica: Hata Yoga un viaggio tra passato e presente - conduce Patrizia Boattini	dom h 16.45/17.45	340 7306502 patriziaboattini@live.it	Patrizia Boattini
				Lezione teorico-pratica: consapevolezza e Yoga Nidra - conduce Chiara Cioncoloni	dom h 18.00/19.00	349 3172170 chiara.cioncoloni@gmail.com	Chiara Cioncoloni
				Incontro teorico-esperienziale - la dea Kali e l'Unicorno: radici simboliche dello Hatha Yoga e visioni contemporanee - concuce Simona Mocci	dom h 15.30/16.30	348 0864600 lavocedellaluna@libero.it	Simona Mocci
13	Genova Valbisagno	PGS Auxilium a.s.d.	Via Cagliari, 1 - GE	Lezione teorico-pratica: la ricerca dell'armonia nello Shanti Yoga - conduce Chiara Cioncoloni	sab h 10.00/11.15	349 3172170 chiara.cioncoloni@gmail.com	Chiara Cioncoloni

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI TOSCANA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Firenze	Istituto di Yoga Firenze	Via G. Lanza, 65 - FI	Incontro di Hata Yoga - conduce Emanuela Brunetti	sab h 16.00/17.15	055 2479080 370 3254980 info@istitutoyogafirenze.com	Emanuela Brunetti Fulvio Labardi Massimo Lombardi Federico Matrone Bruna Saracco
				Conferenza: Lo Yoga della Bhagavad Gita - relatore Federico Matrone	sab h 17.30/18.30		
				Incontro di Hata Yoga - conduce Massimo Lombardi	sab h 18.45/20.00		
				Lezione di Yoga. La Consapevolezza nello Yoga - conduce Bruna Saracco	dom h 16.00/17.15		
				Lezione: Incontro sul Nada Yoga - conduce Fulvio Labardi	dom h 17.30/18.30		
				I Niyama attraverso gli Asana - conduce Federico Matrone	dom h 18.45/20.00		
2	Castelnuovo Berardenga SI	Scuola Elementare di Pianella	Castelnuovo Berardenga - Siena	Lezione di Yoga - conduce Cinzia Fabbrizzi	dom h 10.00	392 1226379 cinziafabbrizzi@hotmail.com	Cinzia Fabbrizzi
3	San Casciano Val di Pesa FI	Villa Vrindavana	Via Scopeti, 105 - San Casciano Val di Pesa FI	Yoga Ratna - conduce Sabine Paul	sab h 16.00	sabinepaul108@gmail.com	Sabine Paul
	Bibbiena AR	Centro Yoga e Salute Bhakti Shakti	Via Oratorio, 49 - Bibbiena AR	Yoga Ratna - conduce Sabine Paul	dom h 15.00		
				Vinyasa Flow Yoga - conduce Sabine Paul	dom h 17.00		
4	Grosseto	Centro Yoga Ardhanarishvara	Via Bonghi, 7 Palazzo Cosimini - Grosseto	Lezione di Yoga - conduce Daniela Marretti	sab h 10.00/12.00	392 0686787 yogagrossetomail.com	Daniela Marretti
5	Grosseto	Studio Yoga Grosseto	Via Trento, 74 - Grosseto	Lezione di yoga - conduce Renzo Papini	sab h 16.00	Anna Losi 339 7794172 Renzo Papini 349 5230862 info@vivekadarshana.it	Anna Losi Renzo Papini
				Lezione di yoga - conduce Anna Losi	dom h 10.00		
				Conferenza con Luca Mori - Filosofia dell'esercizio	dom h 15.30		
6	Montevarchi AR	Studio Yoga	Via Cataliotti, 16 - Montevarchi AR	Lezione pratica - conduce Cristina Tettamanti	sab h 16.00/17.30	333 1434596 cris0122@gmail.com	Cristina Tettamanti
				Lezione pratica - conduce Cristina Tettamanti	dom h 10.00/11.30		
7	Pontassieve FI	Scuola Elementare De Amicis	Via G. Reni, 4 - Pontassieve FI	Lezione di Yoga - conduce Patrizia Biagiotti	sab h 16.00/17.30	328 0752826 info@yoga-sangha.it	Patrizia Biagiotti
8	Firenze		Viale Poggio Imperiale, 46 - Firenze	Chakras e campane tibetane - conduce Alessandra Pepe	sab h 10.00	3388289417 info@studioyogamaya.com	Alessandra Pepe

INIZIATIVE DEI SOCI YANI TOSCANA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Lucca	Centro Yoga Niketan	Viale Puccini, 311/b - Lucca	La pratica Yoga Ratna: dalla ripetizione all'esperienza viva - conduce Costanza Ceccarelli	dom h 9.30/11.30	Costanza 348 5703187 Emilio 347 4686826 ilsole_e_laluna@virgilio.com	Costanza Ceccarelli

INIZIATIVE DEI SOCI YANI MARCHE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Corridonia MC	Presso Associati Fisiomed		Lezione teorico-pratica su Tapas: - conduce Novella Ascolani	dom h 10.00/12.00	388 7293069 u.naima@libero.it	Novella Maria Ascolani
2	Tolentino MC	Cerchio D'Oro	Tolentino MC	Tapas: l'Ardore: cenni teorico-pratici - conduce Elisabetta Onori	sab h 15.30/17.30	340 3095906 elisabetta.onori@associazioneilcerchiodoro.it	Elisabetta Onori

INIZIATIVE DEI SOCI YANI ABRUZZO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Teramo	Centro Yoga Yap	Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo	Pratica Qi Vinyasa Yoga	sab h 10.30/12.00	0861 247776 393 9845289 340 2690957 info@centroyap.it	Alessandra Cocchi
				Pratica Integral Yoga Bimbi	sab h 16.30/17.30		
				Pratica Integral Yoga	sab h 18.00/19.30		
				Pratica di Yoga secondo la Tradizione Himalayana	dom h 10.30/12.00		
				Pratica di Yoga accessibile	dom h 16.30/18.00		
				Yoga Nidra, Pranayama, Meditazione	dom h 18.30/19.00		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LAZIO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Roma	Spazio Corpo - Lo Studiolo	Cortile dei palazzi Federici - Via E. Stevenson, 24 (piazza Bologna) - Roma	Lezione di Yoga - conduce Benedetta Capanna	sab h 16.30/18.00	320 0829030 yoga@benedettacapanna.it	Benedetta Capanna
2	Monterotondo - Roma	Ganapati	Via G. Mameli, 37 - Monterotondo RM	Yoga facile - Yoga nella terza età - conduce Natascia Cerqueti	sab h 16.00/17.15	334 8339380 ganapatimonterotondo@gmail.com	Patrizia Raineri Natascia Cerqueti
				Hatha Yoga: scioltezza e flessibilità - conduce Patrizia Raineri	sab h 17.30/18.45		
				Hatha Yoga: radicamento ed equilibrio - conduce Patrizia Raineri	sab h 19.00/20.15		
3	Roma	Insieme Per Fare. Centro d'Arte, Cultura & Sport	Via Pelagosa, 3 - Roma Montesacro	Lezione di Yoga - conduce Alessandro Onesti	sab h 11.00/12.30	06 8185374 www.insiemeperfare.it	Alessandro Onesti

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI PUGLIA - BASILICATA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Bari	Nuovo Aleph	Via Postiglione, 14/E - Bari	Ahimsa: far sorgere rispetto e gentilezza amorevole - conducono Anna Laforenza e Carlo Cafagna	dom h 9.00/10.300	347 8196560 clalov3@gmail.com	Claudia Lovato
				Shanti: accogliere le emozioni nella pratica - conducono Adriana Crisci e Lucia Di Corato	dom h 9.00/10.300		
				Convegno - Il futuro dell'insegnante Yoga: norma UNI e profili professionali - tenuto da Barbara Biscotti	dom h 11.00		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI BASILICATA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Potenza	Shanti Sai	Via Lisbona, 11 - Potenza	Shanti Yoga: lavorare con le emozioni nella pratica - conduce Adriana Crisci	sab h 18.00	377 4264352 shantisai@libero.it	Adriana Crisci

INIZIATIVE DEI SOCI YANI CAMPANIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Napoli	Strettola	S. Teresa degli Scalzi, 4 - Napoli	Lezione di Yoga: il respiro - conduce Emilia Mor	sab h 11.00/12.30	389 9748618 emiliamor@hotmail.it	Emilia Mor
				Lezione di Yoga: interiorizzazione e rilassamento - conduce Emilia Mor	sab h 18.00		
				Lezione di Yoga: il respiro - conduce Emilia Mor	dom h 11.00		
				Lezione di Yoga: interiorizzazione e rilassamento - conduce Emilia Mor	dom h 18.00		
2	Scafati SA	Halealakala Armonia & Benessere	Via Cesare Battisti, 37 - Scafati SA	Yoga del risveglio: Surya Namaskara dei 12 passi - conduce Angela Malvone	sab h 9.00	338 9745241 associazionehaleakala@gmail.com www.associazionehaleakala.org	Angela Malvone
				Yoga della vitalità: esercizi di ricarica energetica - conduce Angela Malvone	sab h 10.00		
				Yoga della guarigione: i riti tibetani - conduce Angela Malvone	sab h 11.00		
				Yoga della sera: saluto alla luna - conduce Angela Malvone	sab h 18.00		
				Yoga del risveglio: Surya Namaskara dei 12 passi - conduce Angela Malvone	dom h 9.00		
				Yoga del respiro: i Pranayama della vita e della salute - conduce Angela Malvone	dom h 10.00		
				Yoga del riequilibrio: asana per ciascun chakra - conduce Angela Malvone	dom h 11.00		
				Yoga della sera: Kriya Yoga - conduce Angela Malvone	dom h 18.00		