

YogaPorteAperte - sabato 27 e domenica 28 gennaio 2018

XVIII EDIZIONE

Yoga Shop
v.le G. d'Annunzio, 25
Milano

Tutti i partecipanti a YogaPorteAperte usufruiranno di uno sconto del 10% (non sommabili a sconti già in essere): 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

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|---|-------------|-------------------------|-----------------------------------|---|-------------------|--|--------------------------------|
| 1 | Torino | Studio Yoga Shanti Vana | Via Carlo Alberto, 41 - Torino | Maschile e Femminile, l'equilibrio delle polarità nella pratica yoga - conducono Enrica Colombo e Peggy Eskenazy | sab h 09.45/11.00 | 335 5825411 | Enrica Colombo, Peggy Eskenazy |
| | | | | Yoga! No stress! - conduce Stefania Fusetti | sab h 15.00/16.15 | 347 7506687 | Stefania Fusetti |
| | | | | L'ascolto di sé per comprendere il principio divino che ci abita - conduce Silvana Scalise | sab h 16.30/17.45 | 347 4319979 | Silvana Scalise |
| 2 | Torino | Yoga Satya | Corso Quintino Sella, 20 - Torino | L'ascolto di sé per comprendere il principio divino che ci abita - conduce Silvana Scalise | sab h 11.00 | 347 4319979 | Silvana Scalise |
| | | | | I benefici del Raja Yoga - Lezione teorica attraverso un racconto personale - conduce Maddalena Caccamo Bertolino | sab h 14.30 | 335 1223639 | Maddalena Caccamo Bertolino |
| | | | | Favoliyogando - un'occasione di pratiche yoga per adulti e bambini insieme nel gioco - conduce Camilla Guillaume | sab h 16.00 | 347 5393241 | Camilla Guillaume |
| | | | | Lezione teorico-pratica - Centered Yoga - Gli otto principi vitali dello yoga - condotta da Chiara Di Martino | sab h 17.30 | 346 1279407 | Chiara Di Martino |
| | | | | Lezione teorico-pratica - Centered Yoga - Gli otto principi vitali dello yoga - conduce Chiara Di Martino | dom h 10.30 | | |
| | | | | Meditazione sonora - mente-corpo-spirito uniti da un'unica vibrazione - conduce Silvana Scalise | dom h 15.00 | 347 4319979 | Silvana Scalise |
| Meditazione sul cuore - conduce Maddalena Caccamo Bertolino | dom h 17.00 | 335 1223639 | Maddalena Caccamo Bertolino | | | | |
| 3 | Torino | Zona Gran Madre | | Dalla polarità all'equilibrio verso l'esperienza di unità - conduce Camilla Guillaume | sab h 11.00 | 334 7112608 camilla.guillaume@gmail.com | Camilla Guillaume |

| | | | | | | | |
|----|--------|--------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------|--|---|
| 4 | Torino | Associazione Passi di Pace | Corso Casale, 309 - Torino | La pratica del mattino come pratica di igiene del corpo fisico e del corpo sottile - conduce Elena Borda | dom h 08.30 | 339 3336696 info@passidipace.it | Clara Barovero Elena Borda Rossana Caroleo Lia Donalisio |
| | | | | Yoga bimbi 4/10 anni. Sani come pesci, forti come leoni - conduce Rossana Caroleo | sab h 10.30 | | |
| | | | | Pratiche yoga per migliorare la vita - conduce Lia Donalisio | dom h 10.00/11.00 | | |
| | | | | Respira, sei vivo! Yoga per imparare a respirare e abitare la propria interiorità - conduce Clara Barovero | sab h 17.00 | | |
| 5 | Torino | Clinica Motus | Via Palmieri, 50 - Torino | Yoga Somatico. Amnesia senso-motoria e tensioni croniche, un aiuto all'approccio somatico - conduce Laura Anzuoni | sab h 15.00 | 349 152295 info@yogasomatico.it | Laura Anzuoni |
| 6 | Torino | | Via Guastalla, 5 - Torino | Yoga Somatico. Amnesia senso-motoria e tensioni croniche, un aiuto all'approccio somatico - conduce Laura Anzuoni | dom h 15.00 | 349 152295 info@yogasomatico.it | Laura Anzuoni |
| 7 | Torino | Associazione Mudra Centro Yoga | Via Legnano, 15 - Torino | La ricerca dell'equilibrio: dal movimento al rilassamento - conduce Michela Artom | sab h 11.30/12.30 | 334 3253792 info@mudracentroyoga.it | Michela Artom |
| 8 | Torino | Il Centro | Via Filangieri, 6b - Torino | Incontro. In equilibrio: imparare a stare quando tutto attorno trema - conduce Marta Belforte | sab h 18.00 | 327 3019245 ilcentro.torino@gmail.com | Marta Belforte Anna Negro |
| | | | | Yoga e colonna vertebrale - conduce Anna Negro | dom h 18.00 | | |
| 9 | Torino | Spazio Ubuntu | C.so Regina Margherita, 152 - Torino | Radici per il cielo: Yoga e cura dei piedi - conduce Silvia Facciabene | sab h 15.30/17.00 | 335 6838157 silvia.facciabene@libero.it | Silvia Facciabene |
| | | | | Incontro-lezione. Yoga e salute del cuore: IV chakra e cuore fisico - conduce Silvia Facciabene | dom h 10.30/12.00 | | |
| | | | | Incontro-lezione. Pranayama per la vitalità e la resistenza alle malattie - conduce Silvia Facciabene | dom h 15.30/17.00 | | |
| 10 | Torino | | Via Ormea, 12 - Torino | Yoga dell'Ascolto - conduce Alberto Pillitu | sab h 10.00/11.00 | 347 8874550 alberto.pillitu@mail.com | Alberto Pillitu |
| | | | | Yoga: conoscersi, capirsi, curarsi - conduce Alberto Pillitu | sab h 14.00/15.00 | | |
| 11 | 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 | | |
| 12 | Torino | Centro Buddha della Medicina | Via Cenischia, 13 - Torino | L'armonia del corpo con la pratica dello Yoga - conduce Mirella Caruso | sab h 11.00/12.30 | 339 3656046 mire.caruso@gmail.com | Mirella Caruso |
| 13 | Torino | Centro Daiva Jyoti | Via Tirreno, 151 - Torino | Incontro Yoga: Armonia tra corpo, mente e spirito - conduce Gaetana Lamensa | sab h 18.00 | 339 8757696 info@daivajyoti.it | Gaetana Lamensa |
| | | | | Conferenza: Armonia tra corpo, mente e spirito | dom h 18.00 | | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------|--------------------------------------|---|--|-------------------|--|-------------------|
| 14 | Torino | Circolo Soham | Via Plava, 145 - Torino | Lezione pratica. Yoga movimento ed energia - conduce Angela Swidinsky | dom h 09.30 | 328 4720736 circolosoham@libero.it | Angela Swidinsky |
| | | | | Lezione pratica. Yoga e il respiro - conduce Angela Swidinsky | dom h 15.30 | | |
| | | | | Incontro teorico-pratico: meditazione yoga - conduce Angela Swidinsky | dom h 17.30 | | |
| 15 | Torino | Associazione a.s.d. FB FIGHT | Via Assuncìon, 15 - Torino | Yoga e salute: benefici per il corpo e per la mente - conduce Arcangela Adamo | sab h 17.30/18.45 | 349 7362376 arcangelaadamo@gmail.com | Arcangela Adamo |
| 16 | San Mauro Torinese TO | Centro Clorofilla | Via Settimo, 1 - San Mauro Torinese TO | Yoga per tutti: yoga per il corpo, la mente e lo spirito - conduce Arcangela Adamo | sab h 10.30/12.00 | Sabrina 320 640820 arcangelaadamo@gmail.com | Arcangela Adamo |
| | | | | Yoga per Tutti: Yoga per il corpo, la mente e lo spirito - conduce Alberto Prinetto | dom h 10.30/12.00 | Sabrina 320 640820 aprinetto@gmail.com | Alberto Prinetto |
| 17 | Nichelino TO | Lineainmovimento | Via Garibaldi, 50 - Nichelino TO | Pranayama: raggiungere la pace con l'ascolto del respiro - conduce Sergio Maltoni | sab h 10.00/11.30 | 339 8063763 sergiomalt43@gmail.com | Sergio Maltoni |
| 18 | Orbassano TO | Centro Sportivo Orbassano | Via Neghelli, 1 - Orbassano TO | Un viaggio in sette tappe per il proprio riequilibrio energetico - conduce Silvana Scalise | dom h 10.30/12.00 | 347 4319979 | Silvana Scalise |
| 19 | Orbassano TO | Studio Ginnastico | Via Montessori, 2 - Orbassano TO | Yoga: movimento ed energia - conduce Angela Swidinsky | sab h 09.00 | 328 4720736 circolosoham@libero.it | Angela Swidinsky |
| | | | | Yoga e il rilassamento - conduce Angela Swidinsky | sab h 14.30 | | |
| | | | | Conferenza: Yoga & Salute. Anatomia e fisiologia delle pratiche | sab h 18.00 | | |
| 20 | Chivasso TO | Assoc. YogaSé - Spazio in Centro | Piazza d'Armi, 2 - Chivasso TO | Yoga! No stress! - conduce Stefania Fusetti | dom h 11.00/12.00 | 347 7506687 stefaniafusetti@hotmail.com | Stefania Fusetti |
| 21 | Ferriera Buttigliera Alta TO | Associazione a.s.d. Absolutely Dance | Corso Torino, 89/F - Ferriera Buttigliera Alta TO | Lezione di Yoga -conduce Roberto Zudettich | sab h 15.00/16.30 | Roberto 348 2819997 Elisa 349 3070641 roberto.zudettich@tin.it | Roberto Zudettich |
| 22 | Ivrea TO | Centro Sundaram | Via Circonvallazione, 49 - Ivrea TO | Conferenza: La manifestazione del mondo secondo il Samkhya darcana | sab h 10.00/10.45 | 340 1228104 yogaivrea.sundaram@gmail.com | Susanna Molina |
| | | | | Incontro: Pillole di yoga, l'efficacia della semplicità - conduce Susanna Molina | sab h 11.00/13.00 | | |

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LOMBARDIA

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI PER PRENOTAZIONI | REFERENTE |
|--|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | Milano | Associazine Italiana di Raja Yoga | Via Eustachi, 31 - 20129 Milano | Pratica di Raja Yoga: Il corpo, veicolo di meditazione - conducono Renata Angelini e Moiz Palaci | sab h 14.00/16.00 | 02 29514787 - rajayogaitalia@fastwebnet.it | Renata Angelini e Moiz Palaci |
| | | | | Pratica di Raja Yoga: Il corpo, veicolo di meditazione - conducono Renata Angelini e Moiz Palaci | sab h 17.00/19.00 | | |
| | | | | Asana è Meditazione. Pratica e postura seduta - conducono Renata Angelini e Moiz Palaci | dom h 10.00/13.00 | | |
| | | | | Pratica di Raja Yoga: Il corpo, veicolo di meditazione - conducono Renata Angelini e Moiz Palaci | dom h 16.00/18.00 | | |
| 2 | Milano | Centro Tian Qi | Via Privata Bastia, 5 20139 Milano | Lezione di Yoga - conduce Gordana Stojanovic | sab h 11.00/12.15 | 02 89050570 centro.tianqi@gmail.com | Gordana Stojanovic |
| 3 | Milano | Centro Althea | Via Piacenza, 22 - 20135 Milano | Lezione di Yoga in base agli insegnamenti dello Yogi Silente di Madras - pratica intensa - conduce Gordana Stojanovic | dom h 18.00/19.30 | 333 2371631 - gordana_stojanovic@hotmail.com | Gordana Stojanovic |
| 4 | Milano | Casa delle Donne | Via Marsala, 8 - 20121 Milano | Yoga in gravidanza - conduce Peggy Eskenazi | sab h 14.00 sab h 16.00 | 348 8102153 peggy.eg@gmail.com | Peggy Eskenazi |
| | | | | Yoga in gravidanza - conduce Ornella Rizzo | sab h 16.00 | 348 7563885 ornellarizzoyogamandir@gmail.com | Ornella Rizzo |
| 5 | Milano | Yogameli | Via Giovanni Meli, 36 - 20127 Milano | Lezione di Raja Yoga - conduce Peggy Eskenazi | dom h 11.00 | 348 8102153 peggy.eg@gmail.com | Peggy Eskenazi |
| 6 | Milano | Centro Integral Yoga Shanti | Via Morosini, 16 - 20135 Milano | Lezione Integral Hatha Yoga - Principianti | sab h 10.15/11.45 | 02 55016558 328 9206721 www.integralyoga.it | Paola Faini |
| | | | | Lezione Integral Hatha Yoga - Intermedi | sab h 12.00/12.45 | | |
| | | | | Meditazione guidata | sab h 12.00/12.45 | | |
| | | | | Workshop - Yoga e Shiatsu - antiche discipline che si integrano | sab h 14.00/15.15 | | |
| | | | | Yoga con la sedia: Yoga per tutti | sab h 15.30/16.30 | | |
| | | | | Lezione Integral Hatha Yoga - Principianti | sab h 17.00/18.30 | | |
| | | | | Lezione Integral Hatha Yoga - Intermedi | sab h 17.00/18.30 | | |
| | | | | Yoga Nidra - L'arte di rilassarsi | sab h 19.00/20.00 | | |
| | | | | Tecniche base di Concentrazione e Meditazione | dom h 09.45/10.45 | | |
| | | | | Lezione Integral Hatha Yoga - Principianti | dom h 11.00/12.30 | | |
| | | | | Lezione Integral Hatha Yoga - Intermedi | dom h 11.00/12.30 | | |
| Sessione di rilassamento guidato dai suoni e dalle vibrazioni delle campane tibetane | dom 14.30/15.30 | | | | | | |
| Workshop - Ansia: 7 Pillole Yogiche per gestirla | dom h 16.15/17.30 | | | | | | |
| Lezione Integral Hatha Yoga - Principianti | 18.00/19.30 | | | | | | |
| Lezione Integral Hatha Yoga - Intermedi | 18.00/19.30 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|---------------------------------|---|--|-------------------|---|---------------------------------|
| 7 | Milano | Associazione Culturale Artè | Via Meda, 25 20136 Milano | Lezione di Hatha Yoga conduce Emanuela Ghidini | sab h 11.30/12.45 | 342 0401671 infoarteyoga@gmail.com www.arteyoga.it | Emanuela Ghidini Pier Crespi |
| | | | | Lezione di Raja Yoga conduce Pier Crespi | dom h 11.30/12.45 | | |
| 8 | Milano | Il Mandala | Via Passo Buole, 6 - 20135 Milano | Lezione di Yoga. Il corpo è lo strumento del respiro - conduce Cristina Mascherpa | dom h 18.30 | 338 22215491 walter@ilmandala.com mascherpacristina@virgilio.it | Cristina Mascherpa |
| 9 | Corbetta MI | Centro Yoga Viveka | Via del Crocefisso, 40 Corbetta MI | Yoga per bambini. Quando corpo e mente giocano e crescono insieme | sab h 15.30/16.30 | 339 7743121 info@yogaviveka.com www.yogaviveka.com | Vittoriana Mezzera |
| | | | | Lila Yoga adulti: praticare con spontaneità e libertà da qualsiasi condizionamento | sab h 15.45/17.00 | | |
| | | | | Colorare il Mandala | sab h 16.30/17.00 | | |
| | | | | Lila Yoga - genitori e figli: insieme praticando Asana e Meditazione | sab h 17.15/17.45 | | |
| | | | | Rilassamento | sab h 17.45/18.00 | | |
| 10 | San Giuliano Milanese MI | Eterotopia | Via Risorgimento, 22 - San Giuliano Milanese MI | Pratica adatta a tutti - conduce Alexandra van Oosterum | sab h 18.00 | 02 98280924 347 4857141 alexandra@soloyoga.com | Alexandra van Oosterum |
| | | | | Proiezione - History of Yoga | sab h 19.00 | | |
| 11 | Lodi | L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga | Villa Braila - Via Tiziano Zalli, 8 - Lodi | Lezione teorico pratica di introduzione allo Yoga - conduce Vito Accettura | dom h 10.30/12.00 | 0371 841988 349 4914197 vito.accettura@gmail.com | Vito Accettura |

INIZIATIVE DEI SOCI YANI VENETO

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|--------------------------|-------------------------------------|---|--|-------------------|--|-----------------|
| 1 | Campo Ruga Castello - VE | Studio Danza 344 a.s.d. Assokere | Campo Ruga Castello VE | Meditazione - conduce Annalisa Cardin | dom h 09.00/09.45 | 348 9139354 lisacardin1@gmail.com | Annalisa Cardin |
| | | | | Hatha Yoga: il fluire del respiro, il movimento e le asana - conduce Annalisa Cardin | dom h 10.00/11.15 | | |
| | | | | Yoga Nidra: il respiro, il prana e la consapevolezza | dom h 11.30/12.30 | | |
| 2 | Campolongo Maggiore VE | Associazione Sorrisi d'Africa Onlus | Sala Teatro Centro Civico di Bojon - Campolongo Maggiore VE | Pratica Yoga rivolta agli adulti. Il fuoco che riscalda l'inverno - conduce Fernanda Lacara | dom h 09.30/12.30 | 3206863200 fernandalacara@gmail.com | Fernanda Lacara |
| | | | | Pratica Yoga rivolta ai bambini. Ti racconto una storia e poi yoghiamo assieme - conduce Fernanda Lacara | dom h 15.00/16.30 | | |
| 3 | Verona | YogaMarga | Via Albere, 29A - Verona | Lezione di Hatha e Raja Yoga: Il calore del corpo - risvegliare il fuoco sacro | dom h 10.30/12.00 | segreteria@yogamarga.it | Gilda Giannoni |

INIZIATIVE DEI SOCI YANI TRENTINO ALTO ADIGE

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|-------------|---------------|--|---|-------------------|--|-----------------|
| 1 | Rovereto TN | Fenomeno Yoga | Centro Natatorio Via Udine, 18 - Rovereto TN | Lezione di Yoga - conduce Giulia Moiraghi | dom h 17.30/19.00 | 0464 435440 giuliamoiraghi@yahoo.it | Giulia Moiraghi |

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 | Presentazione del libro: Scintille di ordine eterno. Viaggio nel cuore della tradizione indiana - a cura dell'autore prof. Diego Manzi | dom h 10.00/12.00 | 349 3172170 chiara.cioncoloni@gmail.com | Chiara Cioncoloni |
| 2 | Genova Centro | Il Cuore dello Yoga a.s.d. | Viale Sauli, 4/7 scala A - Genova | Lezione teorico-pratica di Hatha Yoga: Yoga, un viaggio al centro dell'essere - conduce Patrizia Boattini | sab h 10.30/11.30 | 345 6973959 ilcuoredelloyoga@gmail.com www.ilcuoredelloyoga.it | Silvia Canevaro |
| | | | | Lezione teorico-pratica di Hatha e Raja Yoga: l'esperienza dello spazio e del Silenzio nella pratica dello Yoga - conduce Silvia Canevaro | sab h 16.00/17.00 | | |
| | | | | Concerto meditativo: Il linguaggio del Silenzio. Concerto di Musica Classica Indiana Contemporanea - Artisti: Akshan-Dilrupa Flauto Bansuri e Gabriella Giuliani Tampura | sab h 17.30/18.30 | | |
| 3 | Genova Centro | TAT Associazione Yoga | Via XX Settembre, 2 - Genova | Lezione teorico-pratica: L'ascolto superficiale, l'ascolto profondo - conduce Patrizia Sannino | sab h 09.45/10.45 | 010 592069 333 2508150 info@yogagenova.it www.yogagenova.it | Patrizia Sannino |
| | | | | Lezione teorico-pratica: Rilassamento e meditazione - conduce Patrizia Sannino | sab h 11.00/12.45 | | |
| 4 | Genova Centro | Accademia Italiana Shiatsu Do | Via Cipro, 4/4 - Genova | Lezione teorico-pratica: Lo Yoga non è quel che pensi. Lo Yoga è meraviglia - conduce Pietro Thea | sab h 15.00/16.30 | 328 8826212 pietro.thea@sedendoquietamente.org www.sedendoquietamente.org | Pietro Thea |
| 5 | Genova Centro | Centro Yoga Mahima | Via Cairoli, 11/17 - Genova | Lezione di Yoga: La via del respiro - conduce Michaela Gamalero | sab h 14.30/16.00 | 328 9282677 info@yogamahima.net | Michaela Gamalero |
| | | | | Proiezione: Boatman - film documentario girato a Benares del regista Gianfranco Rosi - introduzione di Michaela Gamalero | sab h 17.00/18.30 | | |
| | | | | Lezione di Yoga: Tonicità e flessibilità della colonna vertebrale - conduce Alberto Ficarelli | sab h 10.30/12.00 | 345 2729948 info@yogamahima.net | Alberto Ficarelli |
| | | | | Lezione di Yoga: Tonicità e flessibilità della colonna vertebrale - conduce Alberto Ficarelli | dom h 10.30/12.00 | | |
| 6 | Genova Centro | Centro Pilatesclinicenter | Via Volta, 25/1B - Genova | Lezione di Yoga - conduce Paola Gerara | sab h 09.00/10.00 | 329 5790157 polligi@hotmail.it | Paola Gerara |
| 7 | Genova Centro | Centro Studio Yoga & Pilates | Piazza G.Alessi, 2/3 - Genova | Lezione di Yoga - conduce Paola Gerara | sab h 11.00/12.30 | 329 5790157 polligi@hotmail.it | Paola Gerara |

| | | | | | | | |
|----|-------------------|---|--|--|-------------------|---|--|
| 8 | Genova Levante | ASCD Annapurna | Piazza Leopardi, 13R - Genova | Yoga per tutti: Armonia tra corpo e mente conduce Grazia Biorci | sab h 09.00/10.15 | Cristina Bet 349 0706102 Grazia Biorci 320 2118442 Elena Cattini 347 8892781 maria.negrini43@gmail.com | Cristina Bet Grazia Biorci Elena Cattini |
| | | | | Lezione teorico-pratica: Yoga e Pavimento Pelvico - conduce Elena Cattini | sab h 16.00/17.00 | | |
| | | | | Lezione di Yoga - conduce Cristina Bet | sab h 10.30/11.30 | | |
| 9 | Genova Ponente | Chandra Namaskara a.s.d. | Via Soliman, 7 - Genova | Lezione teorico-pratica di Hatha Yoga: corpo, mente, respiro, fluiscono in armonia - conduce Patrizia Boattini | sab h 16.30/17-30 | 340 7306502 patriziaboattini@live.it | Patrizia Boattini |
| | | | | Lezione teorico-pratica di Hatha Yoga: Yoga, una pratica per ritrovare stabilità ed equilibrio - conduce Patrizia Boattini | sab h 18.00/19.00 | | |
| 10 | Genova Ponente | Spaziodanza1 | Via G.Pittaluga, 5 - Genova | Lezione teorico-pratica - L'ascolto superficiale, l'ascolto profondo - conduce Patrizia Sannino | sab h 17.00/18.30 | 010 6469887 333 2508150 segreteria1@spaziodanza.it | Patrizia Sannino |
| 11 | Genova Valbisagno | La voce della Luna a.s.d. | Via Piacenza, 261 B rosso - Genova | Lezione teorico-pratica di Hatha Yoga: Fluire nelle stagioni attraverso la pratica dello Yoga - conduce Patrizia Boattini | dom h 16.00/17.00 | 340 7306502 patriziaboattini@live.it | Patrizia Boattini |
| | | | | Lezione teorico-pratica di Yoga Ratna: Simboli del cielo e delle stelle - conduce Simona Mocci | dom h 17.30/18.30 | | |
| | | | | Pratica di Yoga Nidra - conducono Simona Mocci e Patrizia Boattini | dom h 19.00/19.30 | | |
| 12 | Genova Valbisagno | Centro Yoga Fior d'Aliso | Via Bonifacio, 1/5 - Genova | Pratica di Raja Yoga - dalla dispersione al Sé - conduce Adriana Sani | sab h 16.00/17.15 | 333 2091489 fiordalisoyogagenova@gmail.com | Adriana Sani |
| | | | | Lascia che sia - pratica di Meditazione - conduce Adriana Sani | dom h 09.30/10.30 | | |
| 13 | Genova Valbisagno | PGS Auxilium a.s.d. | Via Cagliari, 1 - GE | Lezione teorico-pratica di Shanti Yoga - conduce Chiara Cioncoloni | sab h 10.30/11.45 | 349 3172170 chiara.cioncoloni@gmail.com | Chiara Cioncoloni |
| 14 | Genova Quinto | Centro Yoga Verso il sole | Via Gianelli, 31 rosso Genova | Lezione teorico-pratica di Yoga e Pavimento Pelvico - conduce Elena Cattini | dom h 16.30/17.45 | 347 8892781 yogaversoilsole@gmail.com | Elena Cattini |
| 15 | Sestri Levante GE | Fondazione Yoga | Via Nazionale, 391 - Sestri Levante GE | E-mozione: energia in movimento nel secondo chakra - conduce Elisabetta Valdrè | sab h 16.00/18.00 | 331 7660995 fondazioneyoga2006@yahoo.it | Elisabetta Valdrè |
| | | | | Proiezione - Maghi e Viaggiatori - regia di Khyentse Norbu | sab h 19.00/20.40 | | |
| | | | | Dharana la concentrazione - conduce Elisabetta Valtrè | dom h 15.30/17.00 | | |
| 16 | Vado Ligure - SV | S.M.S Diritto e Doveri (a.s.d.Nel segno dello Yoga) | S.Ermete - Vado Ligure SV | Hatha Yoga, Prana e Consapevolezza del respiro - conducono Maria Murtinu e Roberto Abrate | sab h 15.00/18.00 | 349 1731557 340 3182362 nelsegnodelloyoga@gmail.com | Maria Murtinu Roberto Abrate |

INIZIATIVE DEI SOCI YANI EMILIA ROMAGNA

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|-----------|---------------------|------------------------------|---|-------------------|---|---------------|
| 1 | Bologna | Centro Namaskar ASD | Via Zucchini , 8 d - Bologna | I principali testi classici delo Yoga e lo Yoga Tibetano | sab h 10.00/11.00 | 335 7738586 centronamaskar@gmail.com | Marco Albizzi |
| | | | | Le diverse scuole e stili dello yoga moderno e il loro collegamento con la tradizione | sab h 11.00/12.00 | | |
| | | | | Kundalini Yoka, Kriya Yoga, Xi Su Jing e Tummo: dal Pranayama alla Meditazione | sab h 12.00/13.00 | | |
| | | | | I Cinque Riti Tibetani e lo Yoga Tibetano: teoria e pratica | dom h 10.00/11.00 | | |
| | | | | Yoga e Tai Ji Qi Gong: le connessioni tra India e Cina nell'ambito delle discipline energetiche | dom h 11.00/12.00 | | |
| | | | | Yoga e Buddhismo Vajrayana: le connessioni tra India e Tibet | dom h 12.00/13.00 | | |

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI TOSCANA
Lo spazio del cuore

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|--------------------|---|---|---|-------------------|--|--|
| 1 | Firenze | Istituto di Yoga Firenze | Via G. Lanza, 65 - FI | Lezione di Yoga. Equilibri nello Yoga - conduce Massimo Lombardi | dom h 16.00/17.15 | 055 2479080 370 3254980 info@istitutoyogafirenze.com | Emanuela Brunetti Fulvio Labardi Massimo Lombardi Federico Matrone Bruna Saracco |
| | | | | Lezione di Yoga. Incontro sul Nada Yoga - conduce Fulvio Labardi | dom h 16.00/17.15 | | |
| | | | | Conferenza. Yoga-sutra di Patanjali - relatore Federico Matrone | sab h 17.30/18.30 | | |
| | | | | Lezione di Yoga. La Consapevolezza nello Yoga - conduce Bruna Saracco | dom h 17.30/18.30 | | |
| | | | | Lezione di Yoga. Dal Fare al Lasciar Fare - conduce Emanuela Brunetti | sab h 18.45/20.00 | | |
| | | | | Lezione di Yoga. La Colonna vertebrale - conduce Federico Matrone | dom h 18.45/20.00 | | |
| 2 | Firenze | Associazione Radici e Ali | Via San Zanobi, 67 - Firenze | Lezione di Yoga - conduce Daniela Petrini | sab h 11.00 | 328 6976742 daniatma@hotmail.com | Daniela Petrini |
| 3 | Grosseto | Centro Yoga Ardhanarishvara | Via Bonghi, 7 Palazzo Cosimini - Grosseto | Incontro teorico-pratico. Lo yoga, un metodo - conduce Nicoletta Fabbi | sab h 10.00/13.00 | 339 166062 yogagrossetomail.com | Nicoletta Fabbi |
| | | | | Incontro teorico-pratico. Lo yoga, un metodo - conduce Daniela Marretti | sab h 10.00/13.00 | 392 0686787 yogagrossetomail.com | Daniela Marretti |
| 4 | Campi Bisenzio FI | Ginkgo Lab.asd c/o Centro Iniziative Teatrali - Teatrodante Carlo Monni | Via Vittorio Veneto, 5 Campi Bisenzio FI | Lezione di Hatha Yoga secondo il metodo Yoga Ratna di Gabriella Cella - conduce Sonia Squilloni | dom h 10.00/11.00 | 339 5776516 info@yogacampi.com | Sonia Squilloni Ilaria Sarri |
| | | | | Introduzione alla meditazione secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani - conduce Ilaria Sarri | dom h 11.30/12.30 | | |
| 5 | Grosseto | Studio Yoga Grosseto | Via Trento, 74 - Grosseto | Rilassamento, asana, respirazione consapevole e meditazione | sab h 16.30/18.00 | 339 7794172 349 5230862 info@vivekadarshana.it | Anna Losi Renzo Papini |
| | | | | Rilassamento, asana, respirazione consapevole e meditazione | dom h 10.00/11.30 | | |
| 6 | Lucca | Centro Yoga Niketan | Viale Puccini, 311/b - Lucca | Hatha Yoga: pratiche in trasformazione - conduce Emilio Masserati | sab h 18.00/19.30 | 347 4686826 ilsole_e_laluna@virgilio.com | Emilio Masserati |
| 7 | Isole d'Arbia - SI | Studio The Yogi Cat | Via Mercanzia, 20 - Isole d'Arbia - SI | Lezione di yoga teorico-pratica - conduce Chiara Ghironi | sab h 10.00/12.00 | 340 1750010 theyogicat@gmail.com | Chiara Ghironi |
| | | | | Lezione di yoga teorico-pratica - conduce Chiara Ghironi | dom h 10.00/12.00 | | |
| 8 | Montevarchi AR | Studio Yoga | Via Cataliotti, 16 - Montevarchi AR | Lezione teorico-pratica - conduce Anna Losi | dom h 16.00/17.30 | 339 7794172 info@vivekadarshana.it 333 1434596 cris0122@gmail.com | Anna Losi |
| | | | | Lezioni teorico-pratiche - conduce Cristina Tettamanti | sab h 16.00/17.30 | | Cristina Tettamanti |
| | | | | | dom h 10.00/11.30 | | |

INIZIATIVE DEI SOCI YANI MARCHE

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|----------------------|---|---|--|--|--|------------------------|
| 1 | Tolentino MC | Cerchio D'Oro | Tolentino MC | Lezione teorico-pratica - SO-HAM: Ciò respira in me - conduce Elisabetta Onori | sab h 15.30/17.30 | 340 3095906 stregabetta@hotmail.com | Elisabetta Onori |
| 2 | Corridonia MC | Centro Somachandra - Associati Fisiomed | Viale Trento, 31 - Corridonia MC | Incontri teorici. La respirazione. Yoga come salute - conduce Novella Ascolani | dom h 10.00/12.00 dom h 16.00/18.00 | 388 7293069 u.naima@libero.it | Novella Maria Ascolani |
| 3 | Civitanova Marche MC | Associazione Shakti A.S.D. | Via S. Mecozzi, 19 - Civitanova Marche MC | Lezione di Yoga. Asana, Pranayama Lezione Yoga per Bambini Presentazione libro: Yoga Shakti Vol.2 - Asana-Pranayama - relatore Felice Vernillo Lezione pratica - Dal respiro al Pranayama conduce Felice Vernillo | sab h 09.30 sab h 17.00 dom h 17.00 dom h 09.30 | 0733 784527 messaggi@shaktiyoga.it www.shaktiyoga.it | Felice Vernillo |
| 4 | Tolentino MC | | | | | 338 1487228 beatrice@yogatolentino.it | Beatrice Marinelli |

INIZIATIVE DEI SOCI YANI ABRUZZO

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|-----------|------------------|-----------------------------------|--|--|--|------------------------|
| 1 | L'aquila | Dance L'Aquila | | Lezione di Yoga - Al ritmo della vita Incontro. Yoga della risata Yoga Bimbi Yoga su misura | dom h 09.30/11.00 dom h 15.00/16.00 dom h 16.30/17.30 dom h 18.00/19.30 | 339 6426475 366 4088837 saraswatiyogaearte@gmail.com | Matilde Mulè |
| 2 | Teramo | Centro Yoga Yap | Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo | Pratica Qi Vinyasa Yoga Pratica Integral Yoga Bimbi Pratica Integral Yoga Pratica Integral Yoga Incontro. Approfondimento Filosofico. I benefici dello Yoga tra mente e corpo Meditazione | sab h 10.30/12.00 sab h 16.30/17.30 sab h 18.00/19.30 dom h 10.30/12.00 dom h 17.00/18.30 dom h 19.00/19.30 | 0861 247776 393 9845289 340 2690957 info@centroyap.it | Alessandra Cocchi |
| 3 | Ortona CH | Centro Yoga Tree | Via della Pace, 51 - Ortona CH | Lezione di Yoga - conduce Antonella Valentinetti | dom h 10.00/12.00 | 349 3938747 antonella@yoga-tree.it | Antonella Valentinetti |

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LAZIO

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|----------------------|-----------------------|---|---|-------------------|---|------------------|
| 1 | Roma | Associazione L'Albero | Via del Viminale, 38 - RM | Pratica: Hatha Yoga, l'arte di collegare respiro e movimento | dom h 16.30/17.30 | 338 1729405 info@yoga-ma.it 338 1074784 lalbero.roma@gmail.com | Carla Fioravanti |
| | | | | Lezione di Yoga - Hatha Yoga - L'arte di collegare respiro e movimento | dom h 17.30/19.00 | | |
| 2 | Casal Palocco - Roma | Centro Yoga | Via Prassilla, 41 int.40 Casal Palocco - RM | Lezione di Yoga | dom h 17.00/18.30 | 339 1279335 albertabiressi@gmail.com | Alberta Biressi |
| 3 | Monterotondo - Roma | Ganapati | Via G. Mameli, 37 - Monterotondo RM | Cos'è lo Yoga? Presentazione della disciplina | sab h 11.00 | 333 5850542 334 8339380 ganapatimonterotondo@gmail.com | Patrizia Raineri |
| | | | | Lezione di Hatha Yoga - conduce Patrizia Raineri | sab h 11.45/12.45 | | |
| | | | | Incontro - I molti suoni nell'unico suono: introduzione al canto armonico - relatore Fabio Tempesta | sab h 16.30/17.30 | | |
| | | | | Lezione di Hatha Yoga - conduce Natascia Cerqueti | sab h 17.30/18.30 | | |
| | | | | Yoga e Mindfulness - conduce Patrizia Raineri | sab h 18.30/19.30 | | |
| | | | | Conferenza - Aspetti e benefici della pratica yoga dagli 8 ai 14 anni - relatore Silvia Gaetani | dom h 15.30 | | |
| | | | | Yoga ragazzi 8/11 anni - Le posizioni degli animali - conduce Patrizia Raineri | dom h 16.30/17.30 | | |
| | | | | Yoga ragazzi 12/14 anni - Le sequenze dei guerrieri - conduce Patrizia Raineri | dom h 17.30/18.39 | | |

INIZIATIVE DEI SOCI YANI PUGLIA

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|-----------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------|--|----------------|
| 1 | Bari | A.S.D. Scarpette Rosa | C.so Alcide De Gasperi, 318/a - Bari | Teoria e pratica Yoga | sab h 18.30/20.00 | 080 6016612 347 5948045 347 3675003 carlocafagna@gmail.com | Carlo Cafagna |
| | | | | Lezione di Yoga | dom h 10.00/12.00 | | |
| 2 | Brindisi | Sala della Provincia | Ex Chiostro San Paolo | Yoga: la Via del Benessere | sab h 18.00 | 347 8196560 clalov3@gmail.com | Claudia Lovato |

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: come ritrovare l'equilibrio di Corpo e Mente | sab h 17.30 | 377 4264352 | Adriana Crisci |

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI CAMPANIA

| N° | LOCALITA' | CENTRO | INDIRIZZO | ATTIVITA' | DATA E ORARIO | RECAPITI | REFERENTE |
|----|-------------------|--|---|---|---|--|-------------------------------------|
| 1 | Sant'Agnello - NA | Accademia Satcitananda | Corso Italia, 1 Sant'Agnello NA | Il Raja Yoga nella tradizione. Lezioni di gruppo | sab h 10.30/12.30 sab h 17.00/19.00 | 081 8781772 334 9431438 | Andreina Rinaldi Attilio Spiezia |
| 2 | Ercolano NA | Associazione Yoga Mnemosine | Punta 4 venti Via Marittima, 59 Ercolano NA | Yoga dell'inizio. Lezioni collettive | sab h 16.30/18.30 | 331 3353994 081 7773043 | Carmela Scognamiglio |
| 3 | Giugliano - NA | Gocce di Rugiada - Centro di Studi Yoga e Olistico | Via Luigi Settembrini, 9 Giugliano NA | Bambi/Yoga - Incontro di Yoga per Bambini/e conduce Caterina D'Alterio Seminario esperienziale. Yoga, la scienza della meditazione. Qui e Ora posso sentire la gioia | sab h 17.00/18.30 sab h 19.00/21.00 | 389 8006744 ass.goccedirugiada@gmail.com www.goccedirugiada-cyo.it | Caterina D'Alterio |
| 4 | Salerno | Centro Studi Olistico Nara Stri | Via Salernitana, 3 - Salerno | Lezioni pratiche e teoriche sul tema: Yoga, Armonia, Serenità e Benessere | sab h 18.30/20.15 dom h 11.00/19.00 | 333 6438796 | Gaetano Russo |
| 5 | Scafati - SA | Assoc. Haleakala Armonia e Benessere | Via G.Matteotti, 41 - Scafati SA | Yoga del Risveglio Riequilibrio dei Chakra Ricarica energetica. Lezioni collettive | sab h 08.00 sab h 18,00 dom h 20.30 | 338 9745241 angela.malvone@virgilio.it | Angela Malvone |