

# YogaPorteAperte - sabato 25 e domenica 26 gennaio 2020

## XX 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](http://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	Circolo Soham	Via Plava, 145 - Torino	Yoga integrale pratiche mattutine - conduce Angela Swidinsky	sab h 8.30	328 4720736	Angela Swidinsky
				Yoga integrale pratiche meditative - conduce Angela Swidinsky	dom h 21.00		
2	Torino	Centro Yoga Shanti Marga	Via Assarotti, 9 - Torino	Don't worry...be happy. Il rilassamento questo sconosciuto - conduce Cinzia Picchioni	sab h 9.30	011 535356 picchionicinzia@gmail.com	Cinzia Picchioni
3	Torino	Il Centro	Via Filangieri, 6b - Torino	La colonna vertebrale: yoga e anatomia - conduce Anna Negro	sab h 10.30	327 3019245 ilcentro.torino@gmail.com	Anna Negro Marta Belforte
				La colonna vertebrale: sequenze dinamiche - conduce Marta Belforte	sab h 12.00		
4	Torino	Mudra Centro Yoga	Via Legnano, 15 - Torino	Avvicinarsi allo yoga: yoga per chi inizia - conduce Michela Artom	sab h 11.30	334 3253792 info@mudracentroyoga.it	Michela Artom
5	Torino	Shanti Vana	Via Carlo Alberto, 41 - Torino	Yoga, armonia di intenti per una vita quotidiana equilibrata - conduce Stefania Fusetti	sab h 13.00	347 7506687 info@shanti-lodi.it	Stefania Fusetti
				Yoga e suono per sperimentare il nostro soffio vitale - conduce Silvana Scalise	dom h 15.00	347 4319979 info@shanti-lodi-it	Silvana Scalise
				Yoga a coppie, stare bene con sè e con l'altro - conducono Enrica Colombo e Carola Ripamonti	sab h 17.00	Carola 339 3777648 Enrica 335 5825411 info@shanti-lodi-it	Enrica Colombo Carola Ripamonti

6	Torino	Centro Daiva Jyoti	Via Tirreno, 151 - Torino	Yoga per bambini (5-12 anni) - conduce Gaetana Lamensa	sab h 15.00	339 8757696 info@daivajyoti.it	Gaetana Lamensa
				Lo yoga della tradizione - conduce Gaetana Lamensa	dom h 9.00		
				Anahata. L'ascolto del battito segreto - conduce Claudia Braga	sab h 17.30	339 7442823 claudia.braga@libero.it	Claudia Braga
				Yoga: consapevolezza di corpo/respiro/mente - conduce Arcangela Gabriella Adamo	dom h 11.00	349 7362376 arcangelaadamo@gmail.com	Arcangela Gabriella Adamo
7	Torino		Via Ormea, 12 - Torino	Il vero significato dello yoga - conduce Alberto Pillitu	sab h 15.00	347 8874550 alberto.pillitu@mail.com	Alberto Pillitu
8	Torino	Centro Yoga Room 108	Via Parma, 61 - Torino	Yoga per la gravidanza e il parto - conduce Roberta Ursino	sab h 15.00	349 4524199 roberta.ursino@gmail.com	Roberta Ursino
9	Torino	Centro Mammaandthecity	Via Lagrange, 36 - Torino	Hatha Yoga per la salute - conduce Roberta Ursino	sab h 18.30	349 4524199 roberta.ursino@gmail.com	Roberta Ursino
10	Torino	Yoga 28	Via Cibrario, 28 - Torino	Respiro e movimento per la vitalità - conduce Sara Borio	sab h 17.00	320 455946	Sara Borio
				Risvegliare la colonna vertebrale: leggerezza e mobilità - conduce Sara Borio	dom h 10.00		
11	Torino	Associazione Passi di Pace	Corso Casale, 309 - Torino	Pratica sul far della sera - conduce Rossana Caroleo	sab h 18.00	339 3336696 info@passidipace.it	Rossana Caroleo Clara Barovero Elena Borda Lia Donalizio
				Yoga: benessere profondo dal tappetino alla vita - conduce Clara Barovero	dom h 9.00		
				Movimento e stasi. La costante trasformazione come strumento di osservazione dell'esistenza - conduce Elena Borda	dom h 11.00		
				Yoga genitori e figli con campane tibetane - conduce Clara Barovero	dom h 16.30		
				Ad occhi aperti, ad occhi chiusi: che cosa vedono gli occhi e che cosa vede la mente - conducono Elena Borda e Lia Donalizio	dom h 17.45		

12	Torino	Centro Yoga Satyananda	Corso Raffaello, 11 - Torino	Yoga per la colonna vertebrale - conduce Susanna Chisari	dom h 9.30	340 8435378 yogatorino@satyanandaitalia.net	Susanna Chisari Rosanna Digirolamo
				Yoga e stress - conduce Rosanna Digirolamo	dom h 11.00		
13	Torino	Yoga Satya	Corso Q. Sella, 20 - Torino	Dhyana Yoga: la meditazione nello yoga - conduce Maddalena Caccamo	dom h 14.30	335 1223639 info@yogasatyatorino.it	Maddalena Caccamo
				Check-up yogico: verificare il proprio schema respiratorio e la sua influenza - conduce Camilla Guillaume	dom h 16.00	347 5393241 camilla.guillaume@gmail.com	Camilla Guillaume
				Yoga e suono: un pontetra materia e spirito - conduce Silvana Scalise	dom h 17.30	347 4319979 silvyoga@gmail.com	Silvana Scalise
14	Torino	Ekam Yoga Studio	Corso Casale, 66 - Torino	Asana e conoscenza del respiro, espansione della consapevolezza - conduce Susanna Chisari	dom h 15.00	349 5828602 ekamyoga.it@gmail.com	Susanna Chisari
15	Torino	Centro Psiche e Corpo	Corso Montecucco, 116 - Torino	Yoga somatico per mamme: approccio somatico allo yoga in gravidanza - conduce Laura Anzuoni	dom h 16.00	349 1522951 info@yogasomatico.it	Laura Anzuoni
16	Ivrea TO	Studio Sundaram	Via Circonvallazione, 49 - Ivrea TO	Padma Yoga: gli spazi interni e i centri sottili - conduce Susanna Molina	sab h 10.00	yogaivrea.sundaram@gmail.com	Susanna Molina
17	Borgo Franco d'Ivrea TO	Centro Yoga	P.zza Martinetti, 3 - Borgo Franco d'Ivrea TO	Yoga integrale. Le pratiche per lo stress - conduce Angela Swidinsky	dom h 16.00	328 4720736	Angela Swidinsky
18	Moncalieri TO	Babanam	Via Einaudi, 2 - Moncalieri TO	Yoga Integrale. Pratica quotidiana	dom h 10.00	328 4720736	Angela Swidinsky
19	Monteu Roero CN	Palestra Scuola Elementare	Piazza Roma, 6 - Monteu Roero CN	Pranayama e Hata Yoga per il benessere psico-fisico - conduce Maria Gabriella Villa	sab h 17.00	333 1139126 mgvilla@hotmail.it	Maria Gabriella Villa
20	Donnas AO	Palestra Scuole	Piazza XXV Aprile - Donnas AO	Yoga per la schiena - conduce Elena Bianchi con la partecipazione del fisioterapista Ruben Tola	sab h 9.30	347 2208000 essereasd@hotmail.it	Elena Bianchi
				Hai un corpo? Puoi fare yoga! Yoga accessibile - conduce Elena Bianchi con la partecipazione del fisioterapista Ruben Tola	sab h 10.30		

21	Courmayeur AO	Fondazione Courmayeur	Via Roma, 88/d - Courmayeur AO	Colonna vertebrale e ben-essere - conduce Giovanna Cucchieri	sab h 11.00	349 1320440 gcucchieri@gmail.com	Giovanna Cucchieri
				Gentle flow. Lasciamo andare tensioni di collo, spalle e schiena - conduce Laura Santamaria	sab h 12.00 sab h 16.00	338 8761835 laurasan71@gmail.com	Laura Santamaria
				Equilibri...non solo fisici - conduce Roberto Padovano	sab h 14.00	347 7207189 yogaroby@gmail.com	Roberto Padovano
				Il respiro...questo sconosciuto - conduce Roberto Padovano	sab h 15,00		
				In menopausa serenamente - conduce Betta Frera	sab h 10.00	335 6953385 infovdayoga@gmail.com	Betta Frera
22	Montjovet AO	Associazione Culturale Diwali	Fraz. Meran, 3 Montjovet AO	Yoga un atto di purificazione - conduce Barbara Cugnach	sab h 15.30	347 4187490 diwalibacu@gmail.com	Barbara Cugnach
				L'unione che conduce alla guarigione - conduce Barbara Cugnach	sab h 17.00		
23	Courmayeur AO	Courmayeur Sport Center	Via delle Forges, 6/B - Dolonne Courmayeur AO	Le nostre Ghiandole, le guardiane della salute - conduce Betta Frera	dom h 11.00	335 6953385 infovdayoga@gmail.com	Betta Frera
				Ileo-psoas e respiro - conduce Giovanna Cucchieri	dom h 12.00	349 1320440 gcucchieri@gmail.com	Giovanna Cucchieri

### INIZIATIVA DEI SOCI YANI PIEMONTE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Cuneo	Centro Yoga Dakini	Via Roma, 53 - Cuneo	Yoga del Risveglio - conduce Marisa Migliore	sab h 9.00	347 3592455 marisakti108@gmail.com www.centroyogacuneo.it	Marisa Migliore
				Pratica Yoga: Rasa... il gusto dello yoga e meditazione con pratica dal Vijñānabhairavatantra - conduce Marisa Migliore	sab h 17.30/18.30		

## INIZIATIVE DEI SOCI YANI LOMBARDIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Milano	Centro Prana Yoga	Via Tremelloni, 9 - Milano	Yoga occhi - conduce Daniela Miotto	sab h 11.15/12.30	351 5084268 centrodelprana@gmail.com	Daniela Miotto
				Hatha Yoga - conduce Daniela Miotto	sab h 16.30/17.45		
				Yoga occhi - conduce Daniela Miotto	dom h 9.45/11.00		
				Hatha Yoga - conduce Daniela Miotto	dom h 11.15/12.30		
2	Milano	Centro Prana Yoga	Via Tremelloni, 9 - Milano	Yoga del respiro - conduce Rino Siniscalchi	sab h 9.30/11.00	351 5084268 centrodelprana@gmail.com	Rino Siniscalchi
3	Milano	Orsoyoga	Piazzetta Guastalla, 15 - 20122 Milano	Yoga e respiro: respirazione bassa e coscienza - conduce Pietro De Angelis	sab h 10.00/12.00	338 7834132 bloodingstone@tiscali.it	Mauro Rossi
				Conferenza: Yoga Sutra e Klesha - relatore Rodolfo Balzo	sab h 15.00/16.30		
				Lezione di Yoga - conduce Mauro Rossi	sab h 16.45/18.30		
				Lezione di Yoga - conduce Mauro Rossi	dom h 10.00/11.45		
				Meditazione e strumenti - conduce Dario Curti	dom h 12.00/13.00		
4	Milano	Om Hatha Yoga	Via della Moscova, 25 - Milano	Lezione di Yoga - conduce Suzy Shammah	sab h 10.30/12.00	338 7073088 valentino_prina@hotmail.it	Valentino Prina
				Lezione di Yoga - conduce Valentino Prina	dom h 10.30/12.00		
5	Milano	Centro Yoga Bhadra	Via Giordano Bruno, 11 - Milano	Verticalità, equilibrio tra gli opposti: solidità della terra e vastità del cielo - conduce Beatrice Calcagno	sab h 12.00/14.00	02 347939 info@centroyoga.it	Maria Beatrice Calcagno
				Alla scoperta del suono Om origine di tutti i suoni, il suo potere vibratorio fonde il sé con il Tutto - conduce Laura Massironi	sab h 14.30/16.00		
				Yoga geometrico: pratica delle asana che ricordano le figure geometriche - conduce Valentino Prina	sab h 16.30/18.00		
				Lezione di Yoga - conduce Daniele Locaputo	dom 19.00/20.30		

6	Milano	Base (Oriente Day)	Via Bergognone, 34 - Milano	Lilasankirtan in concerto. Mantra e Kirtan tra Oriente e Occidente - artisti Maria Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo		342 9477581 info@yogalila.it	Maria Paola Romanoni Giancarlo Garofalo
7	Milano	Centro Integral Yoga Shanti	Via Morosini, 16/14 - Milano	Inegral Yoga Hatha multilivello	sab h 10.15/11.45	02 55016558 328 9206721	Paola Faini Domitilla Steiner Federica Neef Rossella Cardinale
				Integral Yoga Flow	sab h 10.15/11.45		
				Meditazione guidata	sab h 12.00/12.30		
				Restorative Yoga	sab h 14.00/15.30		
				Tecniche di base di concentrazione e meditazione	sab h 14.00/15.15		
				Yoga per la sindrome dell'intestino irritabile	sab h 15.45/16.45		
				Le posizioni di equilibrio	sab h 15.30/16.45		
				Integral Yoga Hatha multilivello	sab h 17.00/18.30		
				Yoga Dance	sab h 17.00/18.30		
				Bagno di gong	sab h 19.00/20.00		
				Yoga tibetano	dom h 9.45/10.45		
				Meditazione guidata	dom h 10.00/10.45		
				Integral Yoga Hatha principianti	dom h 11.00/12.30		
				Integral Yoga Hatha intermedi	dom h 11.00/12.30		
				Yoga Accessibile. Yoga per tutti, senza barriere di età e condizione fisica	dom h 14.30/16.00		
				Pranayama	dom h 14.30/16.00		
				Restorative Yoga	dom h 16.15/17.45		
				Yoga for the special child. Presentazione ai genitori di bambini con bisogni speciali	dom h 15.45/16.45		
				Yoga Nidra	dom h 17.00/17.45		
				integral Yoga Hatha multilivello	dom h 18.00/19.30		
				Integral Yoga Flow	dom h 18.00/19.30		
8	San Giuliano Milanese MI	Palestra della scuola media Fermi	Via Sestogallo, 1 - 20098 San Giuliano Milanese	Yoga ed Energia - conduce Alexandra van Oosterum	sab h 9.30/12.30	347 4857141 alexandra@soloyoga.com	Alexandra van Oosterum
9	Sesto S. Giovanni MI	APP Space	Via Barnaba Oriani, 33 - Sesto S. Giovanni	Hatha Yoga bioposturale - conduce Lucia Di Francesco	sab h 10.00/11.20	02 24308433 info@ilsettimoachakra.com	Lucia Di Francesco
				Hatha Yoga bioposturale - conduce Lucia Di Francesco	sab h 17.00/18.20		
10	Paullo MI	Auditorium del Campus Istituto Comprensivo Curiel	Via Fleming - Paullo MI	Facciamo sorridere la schiena. L'importanza del pavimento pelvico - lezione multilivello, anche principianti - conduce Giovanna Antonia Scipioni	dom h 10.00/12.00	334 2512969 infosuryagym@gmail.com giovanna.scipioni@gmail.com	Giovanna Antonia Scipioni

11	Paullo MI	Arte Shiatsu	Vicolo Castello, 28 - Pullo MI	Conferenza: Nutriamo il corpo - Nutriamo l'anima	dom h 15.30/17.300	334 2512969 infosuryagym@gmail.com giovanna.scipioni@gmail.com	Giovanna Antonia Scipioni
12	Biassono MB	Yoga Lila	Via delle Vigne, 21 - Biassono MB	Mantra Yoga - conducono Maria Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo	sab h 10.30/12.00	342 9477581 info@yogalila.it	Maria Paola Romanoni Giancarlo Garofalo
13	Camparada Lesmo MB	Il Diamante ASD	Via G. Colombo, 5 - Camparada/Lesmo MB	Yama e Nyama applicati alla pratica - conduce Barbara Cattaneo	sab h 10.00/12.00	Lorenza 347 7282350 www.yogadiamante.it associazioneyogaidiamante@gmail.com	Lorenza Corsini Barbara Cattaneo
				Pratica di Yoga - conduce Lorenza Corsini	sab h 17.00		
				Yoga Chitta Vritti Nirodha - conduce Lorenza Corsini	dom h 10.00/12.00		
				Pratica di Yoga - conduce Barbara Cattaneo	dom h 17.00		
14	Lodi	Villa Braila	Via Tiziano Zalli, 5 - Lodi	Lezione teorico pratica: Lo Yoga nel quotidiano - conduce Vito Accettura	dom h 10.00/11.30	349 4914197 vito.accettura@gmail.com	Vito Accettura
15	Mozzate CO	Centro Civico	Via S.Maria Solaro, 9 - Mozzate	Lezione di Yoga - conduce Monica Lodi	dom h 14.30/16.00	garuda.virasadhana@gmail.com	Monica Lodi
				Lezione di Yoga - conduce Massimo Guastini	dom h 16.15/17.15		
				Lezione di Yoga - conduce Monica Lodi	dom h 17.30/18.00		
16	Brescia	Associazione Centro Yoga Studio Brixia	Via Nazario Sauro, 2/b - Brescia	L'importanza della postura di rilassamento, Shavasana, nella pratica yoga. La voce che conduce - conducono Vilma Galli, Giulia Dalè	sab h 10.00/11.15	info@yogastudiobrixia.it	Vilma Galli
					sab h 17.30/18.30		
17	Gallarate VA	A.S.D. Rhamni Scuola di Yoga	Gallarate VA	Lezioni di yoga - conduce Laura Dajelli	sab h 15.30/17.00	347 8100542 info@rhamni.it	Laura Dajelli

## INIZIATIVE DEI SOCI YANI VENETO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Venezia	Centro Kagyu Samye Dzong	Fondamenta dei Tolentini 180/A - Venezia	La fluidità nel movimento prepara il corpo alle asana - conduce Annalisa Cardin	dom h 10.00/11.15	348 9139354 lisacardin1@gmail.com	Annalisa Cardin
				Yoga Nidra come pratica di pace e armonia - conduce Annalisa Cardin	dom h 11.30/12.30		
2	Camponogara VE	Palestra scuola elementare "A. Manzoni"	Calcrocì - Camponogara VE	Nell'asana e nel respiro, l'ascolto interiore. Nel rilassamento, l'abbandono e il rilascio dei sensi - conduce Fernanda Lacara	dom h 9.30/12.30	320 6863200 fernandalacara@gmail.com	Fernanda Lacara
3	Treviso	Dopolavoro Ferroviario	Via Giuseppe Benzi, 1 - Treviso	Yoga e Shiatsu, incontro di due tradizioni per il benessere psico fisico - conducono E. Cimitan, L. Busatto, S. Vanin	sab h 15.30/18.30	Eleonora 340 8233863 Luciana 340 2981275 s.moon@tin.it cimitan.eleonora@tiscali.it	Eleonora Cimitan Luciana Busatto
4	Dossón di Casier TV	Centro Yoga Yoko	Via L. Einaudi, 4 - Dossón di Casier TV	Rinnovare l'energia con gli asana - conduce Lorena Trabucco	sab h 9.00/10.30	0422 331792 339 8837429 info@centroyogayoko.it	Lorena Trabucco Sara Conte
				Aprire le porte interiori - conduce Sara Conte	dom h 17.00/18.00		
				Kundalini: territorio sacro - conduce Lorena Trabucco	dom h 18.00/19.00		
				Meditazione: centrarsi con le vibrazioni dell'arpa - conduce Stefania Friso (musicoterapeuta e musicista)	dom h 19.30/20.30		
5	Padova	Casa del fanciullo	Vicolo Santonini, 12 - Padova	Lezione teorico-pratica. Yoga e i simboli che attivano il benessere e la salute globale. L'esperienza profonda del Simbolo per espandere la Coscienza - conduce Tiziana Fantuz Lecture dalla Bhagavadgita: Il canto del Beato - con la scrittrice Brunilde Neroni Musica Indiana: il canto dell'OM - con il musicista Paolo Avanzo	sab h 17.30/19.30	338 2169309 info@ynsula.it	Tiziana Fantuz
6	Monselice PD	Studio Andreose	Via Squero, 16 - Monselice PD	Praticare le parole dello yoga - riscoprire i valori etici attraverso la pratica dello yoga - conduce Maria Elisa Di Sario	sab h 15.00/17.00	328 8935025 disarioelisa@gmail.com	Maria Elisa Di Sario
7	Vicenza	Asvattha Associazione Sportiva Dilettantistica	Strada del Cavalcavia, 53 - Vicenza	Introduzione alla pratica di Hatha Yoga	sab h 17.00/18.30	349 6053395 info@asvattha.it	Manuela Piccardo



## INIZIATIVE DEI SOCI YANI EMILIA ROMAGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Taneto RE	Spirito Yoga	Via Guglielmo da Gattatico, 17 - Taneto RE	Lezioni di Yoga - conduce Nicoletta Moretti	sab h 10.30/11.30	333 3841571 nicoyoga1@alice.it	Nicoletta Moretti
					sab h 17.30/18.30		
					dom h 10.30/11.30		
					dom h 17.30/18.30		

## INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	Libreria L'Antico Portale	Vico Sant'Antonio, 3 - Genova	Conferenza: "Pratica, linguaggio e conoscenzanelle tradizioni filosofiche dell'Asia" - relatore Emanuela Patella (Direttore Scientifico della Sezione Linguistica del Dipartimento Studi Asiatici)	dom h 10.00/12.00	349 3172170 chiara.cioncoloni@gmail.com	Chiara Cioncoloni
2	Genova	Le vie del Cuore - Percorsi Yoga	Viale Sauli, 4/7 scala A, IV piano - Genova	La sacra gestualità delle mudra e i suoni mistici dei mantra nel Tantrismo - conduce Silvia Canevaro	sab h 10.30	345 6973959 leviedelcuore.yoga@gmail.com	Silvia Canevaro
3	Genova	Centro Yoga Fiordaliso	Via Bonifacio, 1/5B - Genova	Incontro di Nada Yoga: Risonanze profonde per la Guarigione Interiore - conduce Adriana Sani	sab h 16.00/17.30	333 2091489 fiordalisoyogagenova@gmail.com	Adriana Sani
				Pratica di Raja Yoga: dalla frammentazione all'Unità	dom h 10.00/11.30		
4	Genova	Associazione APS Annapurna	Via Riboli, 20 (c/o Sorriso Francescano) - Genova	Lezione pratica: flessibilità e allungamento della colonna per favorire l'armonia e l'equilibrio - conduce Elena Cattini	sab h 10.00	347 8892781 yogaversoilsole@gmail.com	Elena Cattini
		Centro Yoga Verso il sole	Via Gianelli, 31 rosso - Genova	Lezione pratica: flessibilità e allungamento della colonna per favorire l'armonia e l'equilibrio - conduce Elena Cattini	sab h 16.00		

5	Genova	TAT asd. Genova	Via XX settembre, 2/34 - Genova	Lezione di yoga non duale del Kashmir - conduce Patrizia Sannino	sab h 9.00/10.30	333 2508150. samapatti@ascoltiprofondi.org	Patrizia Sannino
				Il Suono Creatore. Meditazione attraverso l'emissione del suono - conduce Patrizia Sannino	sab h 11.00/12.00		
6	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8/5A - Genova	Giusta visione e azione: lo yoga è agire nella serenità - conduce Michaela Gamalero	sab h 11.45/13.15	328 9282677 info@yogamahima.net	Michaela Gamalero
				Proiezione del film: Voci dal silenzio - di Joshua Wahlen e Alessandro Seidita. Un viaggio tra gli eremiti d'Italia (53 min.) - introduzione di Michaela Gamalero	sab h 17.00/19.00		
				Intensità e rilassamento nella pratica yoga - conduce Alberto Ficarelli	sab h 10.00/11.30	345 2729948 info@yogamahima.net	Alberto Ficarelli
				Intensità e rilassamento nella pratica yoga - conduce Alberto Ficarelli	dom h 15.00/16.30		
7	Genova	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	Manas Studio	Piazza Manin, 3/16 - Genova	Lezione di Yoga - conduce Paola Gerara	sab h 9.30/11.00	Paola 329 5790157 Elena 346 1679530 info@manastudioyoga.it	Paola Gerara Elena Bo
				Lezione di Yoga - conduce Paola Gerara	sab h 11.30/13.00		
				Lezione di Yoga - conduce Elena Bo	dom h 9.30/11.00		
				Lezione di Yoga - conduce Elena Bo	dom h 11.30/13.00		
9	Genova	Chandra La voce della Luna	Via Piacenza, 261 B rosso - Genova	Incontro teorico-esperienziale - Simboli che trasformano: "la ruota della vita", meditare attraverso le immagini - conduce Simona Mocci	dom h 17.00/18.30	348 0864600 chandralavoce dellalunaaps@gmail.com	Simona Mocci
10	Genova	Chandra La voce della Luna	Via Piacenza, 261 B rosso - Genova	Lezione teorico-pratica: Yin Yoga fluire con i meridiani - conduce Patrizia Boattini	dom h 15.30/16.30	340 7306502 patriziaboattini@live.it	Patrizia Boattini
11	Sestri Ponente GE	Studio Sestri	Via Sestri, 48 - Sestri Ponente GE	Lezione teorico-pratica: il respiro lungo la colonna vertebrale - conduce Patrizia Boattini	sab h 16.30/17.30	340 7306502 patriziaboattini@live.it	Patrizia Boattini

## INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI TOSCANA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Firenze	La Casa Santo Nome di Gesù	Piazza del Carmine, 21 - Firenze	Conferenza e Kirtan - collettivo dei soci: Stefania Bartolozzi, Emanuela Brunetti, Costanza Ceccarelli, Rosanna Cuniglio, Alessandra Farsi, Leila Giorgini, Chiara Ghiron, Fulvio Labardi, Massimo Lombardi, Emilio Masserati, Federico Matrone, Alessandra Morace, Cristina Tettamanti	sab h 16.00	333 1434596 cris0122@gmail.com	Cristina Tettamanti
2	Firenze	Istituto di Yoga Firenze	Via G. Lanza, 65 - Firenze	Incontro di Hatha Yoga - conduce Emanuela Brunetti	dom h 9.30/10.30	055 2479080 370 3254980 info@istitutoyogafirenze.com www.istitutoyogafirenze.com	Emanuela Brunetti Rosanna Cuniglio Fulvio Labardi Massimo Lombardi Federico Matrone
				Yoga e respiro - conduce Massimo Lombardi	dom h 11.00/12.00		
				Incontro di Hatha Yoga - conduce Rosanna Cuniglio	dom h 16.00/17.00		
				Meditazione guidata - conduce Federico Matrone	dom h 17.15/17.45		
				Yoga del suono - conduce Fulvio Labardi	dom h 18.00/19.00		
3	Grosseto	Studio Yoga Grosseto	Via Trento, 74 - Grosseto	Lezione di Yoga - conduce Anna Losi	sab h 16.00	339 7794172 annaemilia.losi@gmail.com	Anna Losi
				Lezione di Yoga - conduce Renzo Papini	dom h 10.00	349 5230862 info@vivekadarshana.it	Renzo Papini
4	Orbetello GR	Centro Culturale Paragrano	Piazza Plebiscito, 10 - Orbetello GR	Lezione di Yoga - conduce Anna Losi	dom h 10.00	339 7794172 annaemilia.losi@gmail.com	Anna Losi
5	Lucca	Centro Yoga Niketan	Viale Puccini, 311/b - Lucca	Lezione di Yoga - conduce Costanza Ceccarelli	dom h 18.00/19.30	348 5703187 347 4686826 ilsole_e_laluna@virgilio.com	Costanza Ceccarelli
6	Montevarchi AR	Studio Yoga	Via Cataliotti, 16 - Montevarchi AR	Lezione teorico/pratica - conduce Cristina Tettamanti	dom h 10.00	333 1434596 cris0122@gmail.com	Cristina Tettamanti
7	Siena	The Yogi Cat	Via della Mercanzia, 20 - Siena	Lezione teorico-pratica di yoga - conduce Chiara Ghiron	dom h 10.00/12.00	340 1750010. theyogicat@gmail.com	Chiara Ghiron
8	Castelnuovo Berardenga SI	Circolo ARCI di Pianella	Via Palach - Pianella - Castelnuovo Berardenga SI	Lezione di Yoga - conduce Cinzia Fabbrizzi	dom h 18.30	392 1226379 cinziafabbrizzi@hotmail.com	Cinzia Fabbrizzi

### INIZIATIVE DEI SOCI YANI MARCHE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	San Severino Marche MC	Jetic	Via Ferranti 4, C.da Taccoli - San Severino Marche MC	Yoga: basi e fondamenti di un'antica e attuale armonia - conduce Elisabetta Onori	sab h 15.30/17.00	340 3095906 elisabetta.onori@associazioneilcerc hiodoro.it	Elisabetta Onori
					sab h 17.30/19.00		
2	Tolentino MC	Cerchio D'Oro	Via L. Rocchi - Tolentino MC	Ruotare intorno a se stesse/i e intorno al mondo: le posture di torsione	dom h 10.00/11.30	340 3095906 elisabetta.onori@associazioneilcerc hiodoro.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 di Qi Vinyasa Yoga - conduce Gianpaolo Fontana	sab h 10.30/12.00	0861 247776 393 9845289 340 2690957 info@centroyap.it	Alessandra Cocchi
				Pratica di Integral Yoga Bimbi - conduce Alessandra Zancocchia	sab h 16.30/17.30		
				Pratica di Integral Yoga - conduce Elena Di Felice	sab h 18.00/19.30		
				Pratica del Buon Risveglio (Hatha Yoga) - conduce Alessandra Cocchi	dom h 10.30/12.00		
				Pratica di Integral Yoga sui Chakra - conduce Loretta Di Felice	dom h 16.30/18.00		
				Yoga Nidra, Pranayama, Meditazione - conduce Alessandra Cocchi	dom h 18.30/19.30		

## INIZIATIVE DEI SOCI YANI LAZIO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Roma	Scuola Yoga Roma	Via Cechov, 83F6 - Roma	Il respiro lega corpo e mente. Una pratica per sperimentare - conduce Eleonora Fiorini	sab h 10.00	335 6571924 eleonora.fiorini@scuolayogaroma.it	Eleonora Fiorini
				Lo yoga e la creatività: come l'interiorizzazione può favorire l'ascolto del Se creativo - conduce Eleonora Fiorini	sab h 15.30		
				Rilassamento e pratihara in asana - conduce Eleonora Fiorini	dom h 18.00		
2	Monterotondo RM	Ganapati	Via G. Mameli, 37 - Monterotondo RM	Yoga Yin e Yang per armonizzare gli organi interni - conduce Silvia Gaetani	sab h 16.00/17.15	334 8339380 ganapatimonterotondo@gmail.com	Patrizia Raineri Nataschia Cerqueti. Silvia Gaetani
				Il gesto respiratorio nello yoga - conduce Nataschia Cerqueti	sab h 17.30/18.45		
				Hatha Yoga: radicamento e flessibilità - conduce Patrizia Raineri	sab h 19.00/20.15		

## INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI PUGLIA - BASILICATA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	San Vito dei Normanni BR	Ex Fadda, Officina del Sapere	Via Brindisi sn - San Vito dei Normanni BR	Presentazione degli insegnanti YANI. Mantra	sab 11.00	347 8196560 clalov3@gmail.com	Claudia Lovato
				Lezione pratica - Shiva e Sati: il racconto di una trasformazione interiore - conduce Anna Laforenza	sab h 11.30/13.00		
				Lezione pratica - Prana: il filo sottile che connette le dimensioni dell'esistenza - conduce Vita Cavaliere	sab h 15.00/16.30		
				Mahamrityunjay Mantra - conduce Claudia Lovato. 2 Kirtan - conducono Claudia Lovato e Vita Cavaliere	sab h 16.45/18.15		

## INIZIATIVE DEI SOCI YANI CAMPANIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Scafati SA	Halealakala Armonia & Benessere	Via Cesare Battisti, 37 - Scafati SA	Yoga del risveglio e della ricarica - conduce Angela Malvone	sab h 9.00	338 9745241 associazionehaleakala@gmail.com	Angela Malvone
				Yoga dell'armonia - conduce Angela Malvone	sab h 10.00		
				Sciamanic Shakti Yoga - conduce Angela Malvone	sab h 11.00		
				Yoga della meditazione - conduce Angela Malvone	sab h 12.00		
				Yoga bimbi metodo Giocayoga - conduce Angela Malvone	sab h 16.00		
				Yoga della maternità - conduce Angela Malvone	sab h 17.00		
				Yoga del tramonto - conduce Angela Malvone	sab h 18.00		
				Yoga del risveglio e della ricarica - conduce Angela Malvone	dom h 9.00		
				Yoga dell'armonia - conduce Angela Malvone	dom h 10.00		
				Yoga della maternità - conduce Angela Malvone	dom h 11.00		
				Yoga della meditazione - conduce Angela Malvone	dom h 12.00		
				Yoga bimbi metodo Giocayoga - conduce Angela Malvone	dom h 16.00		
				Yoga della maternità - conduce Angela Malvone	dom h 17.00		
				Yoga del tramonto - conduce Angela Malvone	dom h 18.00		
2	Giugliano in Campania NA	Associazione Formart Community	Via Lago Patria, 257 - Giugliano in Campania NA	Pratica di Hatha Yoga Ratna: percorso attraverso i simboli	sab h 11.00	351 9393694 339 1096686 origo.tullia@gmail.com volpe_margherita@libero.it	Tullia Origo
				L'incanto dell'ascolto tra consapevolezza ed abbandono con il Thay Yoga Massage	sab h 11.30/13.00 sab h 14.30/18.00		
				Conferenza: Il cibo come nutrimento di corpo, mente e anima - con la dott.ssa Mariateresa Ottonello	sab h 16.00		
				Conferenza: L'ascolto nello scambio energetico tra Yoga e Meditazione - con Margherita Volpe	sab h 17.00		
				Pratica di Hatha Yoga Ratna: Il rilassamento	sab h 18.30		