

YogaPorteAperte - sabato 26 e domenica 27 gennaio 2013

E' necessario prenotarsi per le varie iniziative al recapito del centro

LOMBARDIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
	Milano	Yoga Shop	v.le G. d'Annunzio, 25 - Milano	02-89077749 www.yogashop.it		Tutti i partecipanti a YogaPorteAperte potranno usufruire di uno sconto del 10% non cumulabile su tutti gli articoli: in negozio nel giorno di sabato e per acquisti tramite sito web www.yogashop.it - comunicando nelle note YOGAPORTEAPERTE	
1	Milano	Associazione Culturale Namaste	Via Selvanesco,75 20141 Milano	331 3109280	Marchello Antonella	Lezione di Yoga: Yoga e Chakra	27 gen h 10,30
2	Milano	Associazione Italiana di Raja Yoga	Via Eustachi, 31 20129 Milano	02 29514787 rajayogaitalia@fastwebnet.it	Renata Angelini e Moiz Palaci	Pratica di Raja Yoga: Introduzione alla pratica e alla Postura seduta	26 gen. h 14,00/16,00
						Pratica di Raja Yoga: Introduzione alla pratica e alla Postura seduta	26 gen h 17,00/19,00
						Conferenza - Yoga: una via d'Essere. Riflessioni sulla pratica di Yoga alla luce dell'insegnamento di Gérard Blitz e di Vimala Thakar.	26 gen h 21,00
						Meditazione: L'essenzialità nella pratica	27 gen h 10,00/13,00
						Pratica di Raja Yoga: Introduzione alla pratica e alla Postura seduta	27 gen h 16,00/18,00
3	Milano	Centro Althea	Via Piacenza, 22 20135 Milano	333 2371631 - www.yogasadhana.altervista.org	Gordana Stojanovic	Pratica intensa, proposta in base agli insegnamenti del Maestro Sri Sri Sri Satchidananda	27 gen h 17,00/19,00
4	Milano	Centro Yoga Mandir	Via Circo, 28 - 20123 Milano	02 89015544 www.yogamandir.org	Marina Brivio	Lezione di Yoga dinamico - condotta da Barbara Biscotti	26 gen h 12,30
						Lezione di Hatha Yoga - condotta da Marina Brivio	26 gen h 17,00
						Mantra Yoga - condotto da Ada Servida Vento	26 gen h 18,30
						Meditazione Yoga - condotta da Barbara Biscotti e Marina Brivio	17 gen h 10,30
5	Milano	Associazione Culturale Artè Centro Ashtanga Rishi e Raja Yoga	Via Meda, 25 20136 Milano	02 58113382 infoarteyoga@gmail.com	Sabrina Grifeo Peggy Eskenazi	Ashtanga Rishi Yoga: introduzione al metodo	26 gen h 11,00/12,30
						Raja Yoga: Yoga in gravidanza	26 gen h 11,00/12,30
						Hatha Yoga: introduzione al metodo	26 gen h 15,30/16,30
						Raja Yoga: introduzione alla Meditazione	26 gen h 15,30/16,30
						Hatha Yoga: introduzione al metodo	27 gen h 11,30/13,00
						Raja Yoga: lezione tradizionale	27 gen h 11,30/13,00
Ashtanga Rishi Yoga: introduzione al metodo	27 gen h 15,00/16,30						

6	Milano	Il Mandala	Strada della Carità, 8 - 20135 Milano	02 39843874 - 338 2215491 walter@ilmandala.com www.ilmandala.com	Cristina Mascherpa	Yoga aperitivo con Paola Magnoleretto - Aprirsi al nutrimento	27 gen h 18,30
7	Milano	Studio DY&G	Via G. Leopardi, 24 20123 Milano	02 4813455 info@dygleopardi.it	Angela Borelli Devoto Bianca Maria Vello	I cinque soffi vitali o vayu: il risveglio dell'energia attraverso un percorso yoga per arrivare alla consapevolezza del proprio sé	26 gen h 10,00/12,00
						Raja Yoga: ascolto, presenza, integrazione, qui e ora	26 gen h 15,00/17,00
						La gestione dello stress mediante tantra yoga	27 gen h 10,00/12,00
8	Milano	Centro Integral Yoga Shanti	via Morosini 14/16 20135 Milano	02 55016558 328 9206721 info@integrallyoga.it www.integrallyoga.it	Paola Faini Lucia Zagaria Eloisa Scichilone Barbara Tassara	Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti	26 gen h 10,15/11,45
						Lezione di Integral Yoga Hatha Intermedi	26 gen h 10,15/11,45
						Meditazione guidata	26 gen h 12,00/12,45
						Introduzione a: I Cinque Riti Tibetani	26 gen h 14,30/15,30
						Tecniche base di Concentrazione e Meditazione	26 gen h 15,45/16,45
						Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti	26 gen h 17,00/18,30
						Lezione di Integral Yoga Hatha Intermedi	26 gen h 17,00/18,30
						Lo sguardo dell'India - I viaggi in India e le foto di Janu Sironi	26 gen h 19,30/21,00
						Meditazione guidata	27 gen h 9,45/10,45
						Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti	27 gen h 11,00/12,30
						Lezione di Integral Yoga Hatha Intermedi	27 gen h 11,00/12,30
						Laboratorio di Cucina Indiana: Le Spezie Cibo per il Corpo e per la Mente	27 gen h 14,30/16,30
						Yoga Nidra: l'arte del rilassamento profondo	27 gen h 15,00/16,00
Yoga al Lavoro: gestire lo stress con antichi insegnamenti	27 gen h 16,15/17,45						
Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti	27 gen h 18,00/19,30						
Lezione di Integral Yoga Hatha Intermedi	27 gen h 18,00/19,30						
9	Milano	Centro Kurma a.s.d.	Via A. Raimondi, 17 20156 Milano	333 4777678 cynzia.benedini@hotmail.it www.centrokurma.com	Cinzia Benedini Tiziana Toscan Cinzia Fancellu	Pratica di yoga	26 gen h 10,00/11,30
							26 gen h 12,00/13,30
							26 gen h 14,00/15,30
							26 gen h 15,45/16,45
						Pratica meditativa condotta da Tiziana Toscan	26 gen h 17,00/18,00
							26 gen h 18,30/20,00
Pratica di yoga	27 gen h 10,00/11,30						
	27 gen h 12,00/13,30						
10	Milano	Centro Dharma	Via Saccardo, 39 20134 Milano	333 4777678 cynzia.benedini@hotmail.it	Cinzia Benedini	Lezione di Yoga	27 gen h 19,00/20,30

11	Milano	Centro Yoga Bhadrà	Via G. Bruno, 11 20154 Milano	02 347939 info@centroyoga.it www.centroyoga.it	Beatrice Calcagno Rino Siniscalchi Daniele Locaputo Raffaele Minervino	Il respiro la colonna vertebrale	26 gen h 10,00/11,30
						Una pratica per arrivare progressivamente a stare in Padmasana, posizione del loto	26 gen h 12,00/13,00
						Conoscere se stessi attraverso il respiro, il movimento e la meditazione	26 gen h 16,00/17,30
						Lezione di Yoga	27 gen h 11,00/12,30
						Lezione di Yoga	27 gen h 16,00/18,00
12	Abbiategrasso MI	Ex Convento dell'Annunziata	Via Pontida, 1 Abbiategrasso - MI	340 7120221 www.sinapsionline.net	Patrizia Lattuada	Lezione di Yoga	26 gen h 10,00
						Meditazione Vipassana - condotto da Giancarlo Giovannini e Massimo Bonomelli	26 gen h 20,30
						Conferenza con Marilia Albanese, indologa: Presenti al presente. L'attualità del messaggio buddhista	26 gen h 16,30
13	Melegnano MI	Milk	Piazza delle Associazioni Melegnano MI	02 90230643	Ermina Ferrando Cristina Mascherpa Alexandra van Oosterum	Conferenza e pratica: Il mitico Guerriero	26 gen h 17,30/19,00
14	San Giuliano Milanese MI	Polisportiva San Giuliano	Palestra Cavalcanti San Giuliano MI	02 98280924	Alexandra van Oosterum	Teoria e pratica - Vishuddhi Chakra	26 gen h 10,00/12,00
15	Melzo MI	Centro Yoga Kurmamarga	Via G. Mazzini, 9 Melzo MI	339 5604485 cristallina.7@libero.it www.yogamelzo.it	Maristella Bonfanti Simona Selvinelli	Ascoltarsi per scoprire che i propri limiti sono un punto di forza - Lezione teorico pratica: ritrovare equilibrio nella conoscenza di se stessi e dei propri limiti	27 gen h 10,00/11,30
						Concentrazione, respiro, rilassamento	27 gen h 11,30/12,30
						Hatha Yoga: Yoga dell'energia: ritrovare l'equilibrio in diverse situazioni attraverso l'energia	27 gen h 14,30/16,00
						Riconoscere i propri limiti e accettarli per sentirsi stabili	27 gen h 16,30/18,00
16	Cornaredo MI	Centro Anziani Il Melograno	Via Porera, 31 Cornaredo MI	339 7743121 www.yogaviveka.com	Vittoriana Mezzera	Posizioni e respiro: essenza e resistenza alla fonte di ben-essere	26 gen h 9,30/11,30
17	Corbetta MI	Palestra dei Padri Somaschi	Via Filippetti, 5 Corbetta MI				26 gen h 16,30/18,30
18	Magenta MI	Salone c/o la sede della Croce Azzurra	Via Trieste, 62 Magenta MI				27 gen h 9,30/11,30
19	Vittuone MI	Associazione Raja Yoga Svadharma	Via Trieste, 12A Vittuone MI	02 36547561 333 6473841	Rosaria Olivares	Yoga per bambini	26 gen h 10,00/11
						Pratica di Raja Yoga	26 gen h 17,00/19,00
						Video di Vimala Thakar: La vita e la meditazione	26 gen h 21,00
						Incontro di Meditazione	27 gen h 10,00/12,30

20	Buccinasco MI	Associazione Yoga Anahata	Via Resistenza, 18 Buccinasco MI	02 36707950 info@anahatayoga.it	Rossana Castelluccio	Risveglio energetico	27 gen h 9,30/10,30
						Yoga Nidra	27 gen h 11,00/12,00
						Danze per l'anima	27 gen h 15,00/15,45
						Hatha Yoga	27 gen h 16,00/17,00
						Incontro con il respiro: pranayama	27 gen h 17,30/18,30
21	Cassano d'Adda MI	Associazione Culturale Shiatsu Ai-Wa	Via Mazzini, 11 Cassano d'Adda MI	0363 360371 info@shatsuai-wa.191.it	Francesca Caratozzolo	Lezione di Yoga	27 gen h 10,00
						Incontro: Ricordando Etty Hillesum: parole, pensieri e azioni	27 gen h 17,30
22	Arese MI	Studio Balance	Via Matteotti, 21 Arese MI	340 8504316	Enkhmaa Tsedev	Lezione di Hatha Yoga	26 gen h 10,00/11,00
23	Rho MI	Spazio 53	Via Filippo Meda, 53 Rho MI				26 gen h 14,30/15,30
24	Segrate MI	Farmacia Zucca	Via Roma, 8 Segrate MI	348 1384649 info@yogasegrate.it	Suzann Jonsson	Lezione di Yoga	26 gen h 15,00/17,30
25	Vimercate MB	Thetalab	Via Montalino, 10 Vimercate MB	348 8366121	Anna Bogliani	Lezione di Yoga	26 gen h 14,30/15,30
						Meditazione creativa	26 gen h 15,45/17,00
						Lezione di Yoga	27 gen h 10,00/11,00
						Meditazione creativa	27 gen h 11,15/12,30
						Yoga e Aurasoma	27 gen h 14,30/15,30
						Meditazione: riequilibrio dei Chakra con le Mudra	27 gen h 15,45/17,00
26	Biassono MB	Centro Yoga Lila	Via Mazzini, 86 bis Biassono MB	039 9715048 info@yogalila.it www.yogalila.it	Maria Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo	Hatha Yoga	26 gen h 10,00
						Meditazione	26 gen h 11,10
						Conferenza: La pratica dell'Hatha Yoga esprime la sua attualità tramite la ricchezza della tradizione	26 gen h 17,30
						Hatha Yoga	27 gen h 17,15
						Meditazione	27 gen h 18,30
27	Seregno MB	Centro Yoga Satyam - Scuola di Yoga Integrale	Via S. Francesco, 10 Seregno MB	0362 328113 www.yogasatyam.it	Oriana Swami Siddhartha Saraswati	Lezione pratica di yoga incentrata sulle asana(posizioni) e sulla respirazione, per il benessere psicofisico e una ricarica di energia	27 gen h 10,00/12,30
						Una esperienza sulla via della meditazione con un percorso graduale verso il culmine dell'esperienza yoga: la pace e l'armonia interiore	
28	Lodi	Villa Braila	Via Tiziano Zalli, 5 Lodi	0371 770737 info@laboratorioculturayoga.it www.laboratorioculturayoga.it	Vito Accettura	Lo Yoga nel quotidiano	26 gen h 10,30/11,45
29	Urgnano BG	Samaria	Via Matteotti Urgnano BG	347 8494892 ganzerla.michela@libero.it	Michela Ganzerla	Lezione di Yoga: La Colonna Vertebrale; quello che lo yoga suggerisce per prevenire il mal di schiena	26 gen h 17,00

30	Chiuduno BG	Associazione Yogarmonia	Via Brig. Lupi di Toscana, 65 Chiuduno BG	347 6933120	M. Eleonora Benicchio	Incontro sullo Yoga	26 gen h 16,30
31	Dalmine BG	Centro Yoga Dalmine	Via Don Rocchi, 22 Dalmine BG	035 370216 frigeni@centroyogadalmine .it www.centroyogadalmine.it	Mariateresa Frigeni	Lezione di Yoga	26 gen h 10,00/11,30
							26 gen h 17,00/18,30
32	Brescia	Centro per lo Sviluppo Armonico	Via Zara, 121 A Brescia	030 225085	Chiara Abeni	Lezione di Yoga dedicata a Shiva	26 gen h 17,30/19,00
						Lezione di Yoga dedicata a Vishnu	27 gen h 10,00/11,30
33	Brescia	Associazione Centro Yoga Studio Brixia	Via Nazario Sauro, 2b Brescia	339 5923425	Vilma Galli	Lezioni di Yoga	26 gen h 10,00
							26 gen h 17,00
							26 gen h 18,30
34	Passo del Tonale-Ponte di Legno BS	Centro Estetica Interiore Yoga Math c/o Hotel Pian di Meve	Via Case Sparse 78 Passo del Tonale - Ponte di Legno BS	333 2286406	Pier Luigi Perbellini	Lezioni di Yoga	26 gen h 10,00/12,00
							27 gen h 10,00/12,00
35	Crema	Associazione Culturale Tartaloto e Centro Rishi di Crema	Via Teresine, 27b Crema	348 9120931 info@tartaloto.org	Marina Serina	Yoga per gli occhi	27 gen h 10,00
						TartArte Yoga e Creatività. Yoga Bimbi	27 gen h 15,30
						La respirazione nello Yoga	27 gen h 18,00
						Degustazione del Tè e presentazione di Lakshmi, cucina ispirata ai principi della nutrizione della cultura yogica	27 gen h 17,00
36	Pavia	Oltrecielo	Via Acquanegra, 3 Pavia	0382 28828 - 338 1007320 lella.oltrecielo@gmail.com	Piera Angela Cattaneo	Yoga pratica delicata	26 gen h 16,30/18,00
					Gordana Stojanovic	Pratica proposta in base agli insegnamenti del Maestro Sri Sri Sri Satchidananda	27 gen h 10,00/11,30
37	Busto Arsizio VA	Ass. Respirayoga	Via G. Galilei, 1 cit.14 Busto Arsizio VA	348 5505398	Lucia Salvioni	Introduzione alla pratica di Ashtanga yoga secondo la tradizione di Sri K. Pattabhi Jois	26 gen h 10,00
						27 gen h 10,00	

PIEMONTE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Torino	Associazione Cerchiodiluce	Via Guastalla, 5 Torino	334 7112608 info@cerchiodiluce.it	Camilla Guillaume	Check-up Yogico: percorso educativo che permette di verificare il proprio schema respiratorio e la sua influenza sullo stato d'essere individuale	26 gen h 15,30
2	Torino	Associazione Passi di Pace	Corso Casale, 311 bis Torino	339 3336696 info@passidipace.it www.passidipace.it	Clara Barovero	Yoga del mattino: lezione semplice per iniziare bene la giornata	26 gen h 09,00
						Yoga in famiglia: Lezione per genitori e figli. Parlarsi senza parole. Spunti per vivere in armonia in famiglia	27 gen h 10,00
3	Torino	Associazione Yogasangha	Via Villa Glori, 6 (Piazza Zara) Torino	011 6618844 info@yogasangha.it www.yogasangha.it	Barbara Dolza Marco Atzeni	La pratica e la riscoperta dell'amicizia con se stessi	26 gen h 10,00
							26 gen h 15,00
4	Torino	Centro Daiva Jyoti	Via Tirreno, 151 Torino	011 3270145 - 339 8757696 info@daivajyoti.it www.daivajyoti.it	Gaetana Lamensa	Yoga: Armonia tra corpo, mente, spirito	26 gen h 10,00
							26 gen h 16,00
							27 gen h 10,00
							27 gen h 16,00
5	Torino	Circolo Soham	Via Plava, 145 Torino	328 4720736 circolosoham@libero.it www.circolosoham.it	Angela Swidinsky	Il Bacino e la Colonna Vertebrale. Lezioni pratiche	26 gen h 09,30
							26 gen h 11,30
							26 gen h 14,30
						Conferenza - Yoga e & Salute: Interazione delle pratiche yoga con l'Anatomia e Fisiologia	26 gen h 17,30
6	Torino	Mudra Centro Yoga	Via Legnano, 15 Torino	334 5078301 michela.artom@libero.it www.mudracentroyoga.it	Michela Artom	Alleviare le tensioni, calmare la mente: Dal movimento al rilassamento	26 gen h 11,30
7	Torino	Associazione Crescere	Corso B. Telesio, 99/D Torino	339 8063763 sergio.maltoni@fastwebnet.it	Sergio Maltoni	Pranayama l'Arte del Respiro	26 gen h 15,00
8	Torino	Spazio Manto 19	Via Mantova, 19 Torino	333 6553795 stefaniafusetti@hotmail.com	Stefania Fusetti	Yoga: Movimenti fluidi del corpo in armonia con il proprio respiro	26 gen h 10,30
							27 gen h 10,30
9	Torino	Studio Yoga Shanti-Vana	Via Carlo Alberto, 41 Torino	011 8129813 - 335 5329241 info@shanti-vana.it www.shanti-vana.it	Elisabetta Porta, Enrica Colombo	Pratica di Yoga per il riequilibrio energetico dei 7 chakra - condotto da Elisabetta Porta	26 gen h 13,15
						Pratica di Yoga per il rinforzo e la salute del pavimento pelvico - condotto da Enrica Colombo	26 gen h 15,00
10	Torino	Yoga&Tea	Via Manfredo Fanti, 12 Torino	335 6438310 giachino.cristina@gmail.com www.yoga-and-tea-torino.com	Cristina Giachino	Ashtanga Yoga. Una pratica dinamica per aumentare la vitalità	26 gen h 10,00
						Hatha Yoga. Una pratica per la salute dell'accolonna vertebrale	26 gen h 11,45

11	Nichelino TO	Associazione Lineainmovimento	Via Garibaldi, 50 Nichelino TO	339 8063763 sergio.maltoni@fastwebnet.it	Sergio Maltoni	Pranayama l'Arte del Respiro	26 gen h 10,00
12	San Giusto Canavese TO	Associazione Cirimela	Via XXV aprile, 69 San Giusto Canavese TO	339 8063763 sergio.maltoni@fastwebnet.it	Sergio Maltoni	Pranayama l'Arte del Respiro	26 gen h 18,00
13	Cuneo	Associazione Yoga Dakini	Via Cacciatori delle Alpi, 8 - Cuneo	347 3592455 - 339 5704170 associazione.dakini@libero.it www.centroyogacuneo.it	Marisa Migliore	Yoga: il benessere delle nostre articolazioni	26 gen h 9,30
						Yoga: il respiro consapevole	26 gen h 10,45
						Conferenza e laboratorio con il prof. Alessandro Tonietta - Il mandala per la conoscenza di sé, il benessere della mente silenziosa	26 gen h 16,30
						Conferenza con Cesare Grazian - Yoga Sutra di Patanjali, ritorno alla consapevolezza interiore	27 gen h 9,30
						Conferenza e dimostrazione pratica del massaggio yoga con Luca Lingua, operatore Ayurvedico	27 gen h 11,00
14	Cuneo	Centro Culturale Lago Sereno	Via Bongioanni, 46 Cuneo	0171 943268 lagosereno@libero.it	Maria Angela Viale	Pratica di preparazione a Suryanamascar	27 gen h 9,00
						Meditazione di luce	27 gen h 12,00
						Yoga la luce salvifica	27 gen h 15,00
						Pratica di preparazione a Suryanamascar	27 gen h 16,00
						Pratica di Yoga Nidra	27 gen h 17,00
15	Pombia NO	Associazione Culturale Respequiber	Via Roma Pombia NO	328 1343959 sankara_reiki@libero.it	Stefano Turolla	Yoga benessere nel tempo Kaushala: benessere, confort, proprietà, abilità - Pratica yoga adatta a tutti i neofiti o avanzati con nota introduttiva rispetto a Kaushala	27 gen h 10,00
16	Verbania Intra	Paola Ceno	Via De Lorenzi, 18 Verbania Intra	0323 581255 - 349 7812976 paola.ceno@alice.it	Paola Ceno	Accoglienza	26 gen h 15,00
						Pratica di Yoga non duale. Il corpo è lo strumento per esplorare le nostre reazioni alla vita, lo yoga non duale ci aiuta a riconoscerle e osservarle per favorire la nostra crescita interiore.	26 gen h 15,30
						Conversazioni e Thè	26 gen h 17,00
17	Verbania Pallanza	Centro Yoga Kailash	Corso Europa, 50 Verbania Pallanza	03 23552254 danielerabozzi@alice.it	Daniele Rabozzi	Lezione Yoga per principianti	26 gen h 17,00/18,30
						Proiezione del documentario: Doing time, doing Vipassana - Esperienze di meditazione nelle carceri indiane	26 gen h 21,00
						Lezione Yoga per chi ha già precedenti esperienze	27 gen h 10,00/11,30
						Yoga per bambini dai 4/5 a 8/9 anni	27 gen h 17,00/18,00

VENETO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Marcon VE	Centro Yoga Gli Astri	Via del Vetro, 9 Marcon VE	339 4362726	Rossella Fiorentini	Lezione di Yoga	26 gen h 09,00/10,30
						Lezione di Yoga	26 gen h 16,00/17,30
						Incontro con Cristina Cester Introduzione all'Ayurveda in relazione allo Yoga	26 gen h 18,00
2	Verona	Ashtanga Yoga Verona	Via Pirandello, 9 Verona	347 4296453	Anna Maria Stella	Lezione di Yoga	26 gen h 10,30
3	Verona	Centro Scienze Motorie Bernstein	Lungadige Attiraglio, 34 - Verona	348 0187336	Fabio Deimichei (Demi Rochan)	Lezione di Yoga seguita da una discussione sui benefici della pratica yoga	26 gen h 10,30/12,00
4	Verona	Cubo di Sale	Via Ca' di Cozzi, 12/A Verona	348 0187336	Fabio Deimichei (Demi Rochan)	Stress Buono, Stress Cattivo e Yoga. Breve discussione seguita da una pratica di yoga	27 gen h 10,00/11,30
5	Roncade TV	Associazione Satkara	Via Zabotti, 4 Roncade TV	338 3383815 edy.rig@libero.it	Edy Rigato	Un'esperienza di Yoga attraverso il metodo Viniyoga. Presentazione del metodo e semplice lezione pratica	26 gen h 15,30/17,00
6	Treviso	Parrocchia di S. Lazzaro	Via S. Lazzaro, 1 Treviso	338 3383815 edy.rig@libero.it	Edy Rigato	Un'esperienza di Yoga attraverso il metodo Viniyoga. Presentazione del metodo e semplice lezione pratica	27 gen h 15,30/17,00
7	Monselice PD	Centro Fisioterapico Manuale Dr. Andreose	Via Squero, 16 Monselice PD	328 8935025 - 320 1893436	Maria Elisa Di Sario	Incontro teorico/pratico - Yoga ai tempi della crisi: riscoprire i valori etici alla base della disciplina attraverso i movimenti del corpo e del respiro	26 gen h 15,00
8	Padova	Ynsula	Via Saccardo, 4 Padova	049 831005 - 338 2169309 info@ynsula.it www.ynsula.it	Tiziana Fantuz	Insieme per una giornata di lezioni, conferenze e scambi	27-gen

TRENTINO ALTO ADIGE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Trento	Studentato Universitario San Bartolomeo	Via della Malpensada, 90 - Trento	340 7141996	Maira Pelizzoni Adriana Piffer M. Assunta Floretta Marco Mantegazza Alex Parmeggiani Valeria Negri	Presentazione	27 gen h 9,00
						Preparazione respiratoria e corporea, attenzione consapevole - condotto da Adriana Piffer	27 gen h 9,30
						Colonna vertebrale ti voglio bene - condotto da Maria Assunta Floretta	27 gen h 10,45
						Fluire in armonia e gioire con la pratica - condotto da Marco Mantegazza	27 gen h 12,00
						Kirtan: canti devozionali indiani insieme - condotto da Alex Bhaskara Parmeggiani	27 gen h 14,30
						I tre livelli della postura nella pratica dello hatha yoga. Come semplificare e rendere più agevoli le posture difficili - condotto da Maira Pelizzoni	27 gen h 15,45
						Alimentazione naturale: verso una scelta vegetariana. Asana e Pranayama per l'apparato digerente - condotto da Valeria Negri	27 gen h 17,00
						Domande e risposte. Gli insegnanti a tua disposizione	27 gen h 18,00
2	Bolzano	Centro Civico Aslago	Piazza A. Nikoletti, 4 Bolzano	334 9674035	Alex Parmeggiani Maira Pelizzoni Doris Schwarz Sonia Di Bella	Presentazione - Begrüßung	26 gen h 9,00
						I tre livelli della postura nelle Asana Simbolo dello Hatha Yoga - condotto da Maira Pelizzoni (italiano)	26 gen h 9,30
						Integration der An-und Entspannung in den Asanas - condotto da Doris Schwarz (deutsch)	26 gen h 10,45
						Yoga Nidra. Pratica dello Yoga del Sonno - condotto da Sonia Di Bella (italiano)	26 gen h 12,00
						Frage & Antwort - Domande & risposte - Gli insegnanti a tua disposizione Die Unterrichtenden stehen zur Verfügung (deutsch & italiano)	26 gen h 13,00
						Il teatro dello Yoga. Workshop di Yoga attraverso il teatro rivolt ai bambini dai 5 ai 10 anni e ai loro genitori. Parte introduttiva con le sue posizioni e seconda parte con rielaborazione fantastica e creativa - condotto da Liviana Yamunà Berardini (italiano)	26 gen h 14,30
						Canti Kirtan - Singen - Indische Andachtslieder zum Mitsingen Canti devozionali indiani insieme - condotto da Alex Bhaskara Parmeggiani (deuts & italiano)	26 gen h 17,00

LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Imperia Oneglia	L'Albero delle Gioia asd	Via Monti, 1 Imperia Oneglia	335 8309142 claudiayoga@libero.it www.yogaimperia.it	Claudia Castiglione	Il respiro consapevole - 1° parte	26 gen h 10,00/11,00
						Suryanamaskar. Approfondimento sulla pratica del saluto al sole	26 gen h 17,00/18,00
						Yoga Nidra (rilassamento)	26 gen h 18,00/19,00
						Il respiro consapevole - 2° parte	27 gen h 10,00/11,00
						I 5 punti dello yoga di swami Vishnudevananda	27 gen h 17,00/18,00
						Meditazione guidata	27 gen h 18,30/19,00
2	Genova Nervi	S.O.M.S.	Via D. Somma, 17 Genova Nervi	010 3726269 - 349 0510675 aj1906@libero.it	Luca Ferrari	Incontro: Alla scoperta della naturalezza e spontaneità nella pratica di posizioni e respirazioni nello Yoga	26 gen h 14,30/16,30
						Conferenza: L'utilizzo dello Yoga nella vita di tutti i giorni. Praticità e semplicità	
3	Genova	Palazzetto dello Sport di Sant'Eusebio	Via Superiore Rocche di Bavari, 88r Genova	340 6503777 segreteria@vivisemm.it	Luca Ferrari	Incontro: Alla scoperta della naturalezza e spontaneità nella pratica di posizioni e respirazioni nello Yoga	26 gen h 17,30/19,00
						Conferenza: L'utilizzo dello Yoga nella vita di tutti i giorni. Praticità e semplicità	
						Rinfresco finale per tutti i partecipanti	
4	Genova	Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica Annapurna	Piazza Leopardi, 13r Genova	328 0029209 marianegrini43@gmail.com	Maria Negrini	Lezione di yoga per tutti: l'equilibrio	26 gen h 10,00/11,30
						Meditazione in ricordo del Maestro Sri Sri Sri Satchidananda, lo Yogi silenzioso di Madras	26 gen h 16,00
5	La Spezia	Centro Yoga Surya	Via Dalmazio Birago, 1 La Spezia	335 6784933 thea.borzzone@libero.it	Thea Borzone	Sequenze di saluto al sole	27 gen h 14,30/18,30
						Sequenza di Asana di Hatha Yoga	
						Esperienza di Pranayama, Hasta Mudra e Mantra	
						Condivisione finale	
6	Genova	Accademia Italiana Shatsu Do	Vico Casana, 9/4 Genova	328 826212 pietro.thea@sedendoquietamente.org	Pietro Thea	Mente e corpo. Una sacra unità - Seminario teorico-pratico nel quale verranno proposte riflessioni ed esperienze sul tema dell'inseparabilità di mente e corpo	26 gen h 10,00/11,30
7	Genova	Palazzo del Principe	Piazza del Principe, 4 Genova	393 1498761 aratroyoga@gmail.com	Corinna Nunneri	Pratica Yoga sulla flessibilità e radicamento	27 gen h 10,30/12,30
						Yoga Nidra	
						Breve meditazione	

8	Genova	Centro Yoga Shakti	Via S. Lorenzo, 23/25 Genova	010 593414 - 339 5828035	Antonella Sterle Laura Tentori	La luce della verticalità. Pratica di Hatha Yoga - condotto da Laura Tentori	26 gen h 10,30
						Asana e consapevolezza. Pratica di Yoga per principianti - condotto da Antonella Sterle	27 gen h 17,00/18,00
9	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Cairoli, 11/17 Genova	010 4030391 - 345 2729948 info@yogamahima.net	Alberto Ficarelli Michaela Gamalero	Lezione di yoga per principianti	26 gen h 10,00/11,30
						Alle sorgenti del Gange. Immagini, riflessioni, lettura di brani di M. Eliade, H. Le Saux (Abhisikatananda) e di R. Panikkar - condotto da Michaela Gamalero	26 gen h 15,30/17,00
						Lezione di yoga per principianti	27 gen h 10,00/11,30
10	Genova	TAT Associazione Yoga s.d.	Via XX Settembre, 2/34 - Genova	010 592069	Laura Streito	Pratica di Yoga: arte sacra dell'Ascolto	26 gen h 16,30/18,00
11	Genova	Centro Yoga Verso il Sole	Via Gianelli, 31r Genova	349 4737340 - 348 0864600 yogaethe@libero.it centroyogaversoilsole@fastwebnet.it	Simona Mocci Paola Bruschetta	Yoga: uno strumento per mantenere la salute del corpo e della mente. Pratica Yoga e di rilassamento - condotto da Paola Bruschetta	26 gen h 15,30/16,30
						Yoga Nidra: un omaggio alla dea del sonno cosciente. Rigenerare le energie del corpo e della mente con il rilassamento yoga - condotto da Simona Mocci	26 gen h 17,00/18,00
12	Genova	Centro Gestalt	Via Gropallo, 4/23 Genova	348 0864600 yogaethe@libero.it	Simona Mocci	Conferenza - Immagini di un mondo interiore: simboli e archetipi nella pratica yoga e nella tradizione occidentale. Due mondi a confronto - condotto da Simona Mocci e Giuseppina Daniele, sociologa, esperta di tecniche a mediazione corporea	27 gen h 14,30/16,00
13	Genova	Centro Yoga Fior d'Aliso	Via Bonifacio, 1/5 Genova	340 4825499 fiordalisoyoga@libero.it www.fiordalisoyogagenova.it	Maurizio Angeloni Adriana Sani	Yoga del Risveglio: riflessioni sulla non dualità e pratica di Meditazione - condotto da Maurizio Angeloni	26 gen h 15,30/17,30
						Lezione di Raja Yoga, lo Yoga della Consapevolezza - condotto da Adriana Sani	27 gen h 9,30/11,30

EMILIA ROMAGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Bologna	Centro Namaskar	Via Zucchini, 8d Bologna	335 7738586 centronamascar@gmail.com	Marco Albizzi	Principali testi classici dello Yoga e lo Yoga Indo-Tibetano	26 gen h 10,00/11,00
						Le diverse scuole e stili dello Yoga moderno e il loro collegamento con la tradizione	26 gen h 11,00/12,00
						Dal Pranayama alla Meditazione	26 gen h 12,00/13,00
						I Cinque Riti Tibetani e lo Yoga Tibetano: teoria e pratica	27 gen h 10,00/11,00
						Yoga e Tai ji: Le connessioni tra India e Cina nell'ambito delle discipline energetiche	27 gen h 11,00/12,00
						Yoga e Qi Gong: Le connessioni tra India, Tibet e Cina nell'ambito delle discipline energetiche	27 gen h 12,00/13,00
2	Bologna	Centro Natura	Via degli Albari, 6 Bologna	051 235643 - 051 223331 yoga@centronatura.it www.centronatura.it	Barbara Donati Simonetta Cinelli Simona Ramazzotti	Buongiorno con lo yoga dinamico	26 gen h 9,00/10,00
						Conoscersi giocando. Esperienza di yoga per genitori e bambini insieme (da 3 a 6 anni)	26 gen h 10,15/11,15
						Pratica di Iyengar Yoga	26 gen h 11,30/12,45
						Introduzione teorico-pratica all'Hatha Yoga	26 gen h 14,00/15,15
						Introduzione teorico-pratica al pranayama	26 gen h 15,30/16,45
						Pratica di Yoga Ratna	26 gen h 17,00/18,15
						Pratica silenziosa di Hatha Yoga	26 gen h 18,30/19,30
						Cena indiana vegetariana e biologica a cura del ristorante del Centro Natura	26 gen h 19,15/22,00
Festa - Spettacolo con musica e danze dell'India	26 gen h 21,15						
3	Sorbolo PR	Sala Polifunzionale	Via IV Novembre Sorbolo PR	338 8659456 barbara_degiuli@yahoo.it	Barbara De Giuli	Lezione di Yoga	27 gen h 15,30
4	Nibbiano PC	Associazione La Mia Nuvola	Piazza Martiri della Libertà, 32 Nibbiano PC	0523 1656224	Carmine Dello Spedale Benintende	Pratica di Hatha Yoga	26 gen h 16,00
						Conferenza di Carmine Dello Spedale Benintende: Lo Yoga come via di Benessere psicofisico	26 gen h 17,30

TOSCANA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Firenze	Istituto di Yoga	Via G. Lanza, 65 Firenze	055 2479080 - 328 1726224 www.istitutoyogafirenze.com	Federico Matrone Emanuela Brunetti Bruna Saracco Massimo Lombardi	Pratica di Hatha Yoga. Tutto sulle mie spalle? Come ridurre le tensioni muscolari - condotto da Emanuela Brunetti	26 gen h 9,30
						Conferenza. Le Yama nel Raja Yoga - relatore Federico Matrone	26 gen h 11,00
						Pratica di Hatha Yoga. Yoga, Movimento, Respiro e Suono - condotto da Bruna Saracco	26 gen h 15,30
						Conferenza. Le Yama nel Raja Yoga - relatore Federico Matrone	26 gen h 17,00
						Pratica di Hatha Yoga. Dalle Asana alla Meditazione - condotto da Federico Matrone	26 gen h 18,00
						Pratica di Hatha Yoga. Osservo...Respiro...mi Muovo... - condotto da Massimo Lombardi	27 gen h 10,00
2	Firenze	Associazione C.L.I.P.	Via dei Benci, 20 Firenze	328 6976742 daniatma@hotmail.com	Daniela Petrini	Lezione di Yoga	26 gen h 17,30
3	Siena	Centro Civico La Meridiana	Via Pietro Nenni, 8 Siena	347 4260314 alessiagiann@hotmail.com	Alessia Giannone	Lezione di Yoga	26 gen h 19,00
						Lezione di Yoga	27 gen h 16,00
4	Filetto MS	Anna Maria Madonna	Via del Mulino, 11 Filetto MS	0187 494369 - 328 2098980	Anna Maria Madonna	Pratica di Yoga e una tisana in compagnia per condividere l'esperienza	26 gen h 10,00/15,00
5	San Giovanni Valdarno AR	L'Albero delle Storie	Via Roma, 33 San Giovanni Valdarno AR	333 1434596	Cristina Tettamanti	Lezione di Yoga	26 gen h 17,00
6	Montevarchi SI	Studio Multidisciplinare	Via Amerigo Vespucci, 14 Montevarchi SI	333 1434596	Cristina Tettamanti	Lezione di Yoga	27 gen h 10,00
7	Grosseto	Studio Yoga Grosseto	Via Gorizia, 32 Grosseto	0564 414353 annaemilia.losi@fastwebnet.it	Anna Losi	Dalla respirazione alla postura. Lezione yoga per principianti	27 gen h 10,00/11,30
8	Siena	Corte dei Miracoli	Via Roma, 56 Siena	339 1594394	Silvia Cavicchioli	Lezione di Yoga	26 gen h 17,00/18,20

LAZIO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Roma	Associazione Culturale Yoga Scienza e Arte	Viale Alessandro Magno, 192 - Roma	339 1279335	Alberta Biressi	Lezione di Yoga	26 gen h 16,30
2	Campagnano RM	Centro Yoga Il Sorbo	Via Toscana, 19 Campagnano RM	06 9044171 - 348 7716120	Mara Padovan	Sequenza sui Karmendrya, Jnanendria e Nadi	26 gen h 10,30

UMBRIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Foligno PG	Yantra Centro Yoga e Benessere	Via Giustozzi, 37 Foligno PG	335 7027780	Tiziana Lunghi	Lezione di Yoga	26 gen h 16,00/17,30
						Lezione di Yoga	27 gen h 10,30/12,00
2	Lacugnano PG	InYoga Studio	Via A. Canova, 8 Lacugnano PG	075 5721593	Carla Ricci	Yoga per bimbi e genitori	27 gen h 16,00/17,00
						Dimostrazione di Ashtanga Vinyasa Yoga con Carla Ricci e i suoi allievi, piccolo rinfresco e incontro di rilassamento profondo guidato accompagnato da Diego Tettamanti con il suo sitar	27 gen h 17,30/18,00
						Lezione di Yoga	27 gen h 18,30/19,30

MARCHE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Tolentino MC	Il Cerchio D'Oro	Via Luigi Rocchi Tolentino MC	340 3095906	Elisabetta Onori	Conferenza di Alessandro Soma - L'importanza della percezione delle Nadi nella pratica yoga	26 gen h 15,00
						Lezione di Yoga	26 gen h 17,00/18,30
						Lezione di Yoga	27 gen h 17,00/18,30

ABRUZZO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Teramo	Centro Yoga YAP Sala Espositiva Comunale	Via Nicola Palma, 16 Teramo	0861 247776 - 3939845289	Alessandra Cocchi Gianpaolo Fontana Giulia Astarita Rossana Di Battista Roberta Venturoni	Pratica di Qi Vinyasa Yoga - sequenze di posture yoga in movimento	26 gen h 11,00/12,30
						Pratica di Yoga Posturale - pratica yoga con attrezzi	26 gen h 16,30/18,00
						Pratica Integral Yoga del maestro Satchidananda - pratica classica di Hatha Yoga	26 gen h 18,30/20,00
						Pratica Yoga secondo il metodo Satyananda - pratica classica di Hatha Yoga	27 gen h 11,00/12,30
						Pratica di Kundalini Yoga - pratica energica di Yoga	27 gen h 17,00/18,30
						Meditazione guidata - pratica di ascolto interiore e silenzio mentale	27 gen h 19,00/20,00

CAMPANIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Sorrento NA	Magie dell Natura	Via Fuorimura, 20 Sorrento NA	081 8781772 - 334 9431438	Andreina Rinaldi	Lezione di Yoga	26 gen h 10,00/12,00
						Lezione di Yoga	26 gen h 16,30/18,00

PUGLIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Bari		Via Salvemini, 16 scala B - Bari	347 3675003	Carlo Cafagna	Lezione di Yoga	26 gen h 18,00/20,00
2	Molfetta BA	Passione Danza asd	Via Molfettesi d'America, 59/b Molfetta BA	347 3675003	Carlo Cafagna	Lezione di Yoga	27 gen h 10,00/12,00
3	Brindisi	A.S.D. Padma	Via N.Brandi, 22 Brindisi	347 8196560	Claudia Lovato	Yoga libera tutto	26 gen h 18,00
						Mahamrityunjaya Mantra	26 gen h 20,00