

YogaPorteAperte - sabato 28 e domenica 29 gennaio 2017

XVII 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	Associazione Passi di Pace	C.so Casale, 309 Torino	Yoga in contatto con la nostra vera natura conduce Clara Barovero	sab h 09.00	339 3336696 info@passidipace.it	
				Yogasana del mattino: il saluto al sole, una pratica semplice e completa - conduce Clara Barovero	dom h 08.30		
				Yoga Nidra: il sonno vigile . conduce Clara Barovero	dom h 10.30		
2	Torino	Studio Shanti-Vana	Via Carlo Alberto, 41 Torino	Yoga per una giornata luminosa: risvegliare agilità del corpo e lucidità della mente - conduce Marta Belforte	sab h 9.30	349 8389003 info@shanti-vana.it	
				La salute nelle stagioni: una pratica di yoga in armonia con l'inverno - conduce Cristina Lombardi	sab h 11.00	3473460125 info@shanti-vana.it	
				I Cinque Riti Tibetani: la fonte della giovinezza per ottenere salute e vitalità - conduce Enrica Colombo	sab h 13.00	335 5825411 info@shanti-vana.it	
				Raja Yoga: un'esperienza del qui e ora per ritrovare il benessere - conduce Silvana Scalise	sab h 14.30	347 4319979 info@shanti-vana.it	
				L'albero della vita: come coltivare la propria salute con la pratica quotidiana - conduce Stefania Fusetti	sab h 16.00	347 7506687 info@shanti-vana.it	
				Pratyahara: la ritrazione dei sensi per aprirsi alla luce interiore - conduce Elisabetta Porta	sab h 17.30	335 5329241 info@shanti-vana.it	
3	Torino	Centro Buddha della medicina	Via Cenischia, 13 Torino	Nello Yoga la consapevolezza - conduce Mirella Caruso	sab h 10.00	339 3656046 mire.caruso@gmail.com	

4	Torino	Associazione Yoga To a.s.d.	Via Cassini, 89 Torino	Asana, tecniche di respirazione e Yoga Nidra: rilassamento profondo dinamico e consapevole - conduce Susanna Chisari	sab h 10.00	338 1184355 susannchisari@gmail.com
				Asana e tecniche di Nada Yoga: il suono come vibrazione per l'armonia del corpo energetico - conduce Susanna Chisari	sab h 17.00	
5	Torino	Circolo Soham	Via Piave, 145 Torino	Tipo di posizioni e loro effetto sul corpo e mente. Teoria e pratica - conduce Angela Swidinsky	sab h 11.30	328 4720736 circolosoham@libero.it
				Tipo di posizioni e loro effetto sul corpo e mente. Teoria e pratica - conduce Angela Swidinsky	sab h 14.00	
				Tipo di posizioni e loro effetto sul corpo e mente. Teoria e pratica - conduce Angela Swidinsky	dom h 15.00	
				Tipo di posizioni e loro effetto sul corpo e mente. Teoria e pratica - conduce Angela Swidinsky	dom h 16.30	
6	Torino	Associazione Mudra Centro Yoga	Via Legnano, 15 Torino	La ricerca dell'equilibrio: dal movimento al rilassamento - conduce Michela Artom	sab h 11.30	334 3253792 mudracentroyoga@libero.it www.mudracentroyoga.it
7	Torino		Zona Gran Madre	Yoga Nidra: metodo completo di rilassamento fisico, mentale ed emozionale - conduce Camilla Guillaume	sab h 15.00	334 7112608 camilla.guillaume@gmail.com
8	Torino	Centro Daiva Jyoti	Via Tirreno, 151 Torino	Yoga: armonia tra corpo, mente e spirito - conduce Gaetana Lamensa	sab h 18.00	339 8757696 info@daivajyoti.it
				Yoga: armonia tra corpo, mente e spirito - conduce Gaetana Lamensa	sab h 18.00	
9	Torino	Associazione crescere	Via C. Telesio, 99/D Torino	La ricerca del rilassamento fisico e mentale attraverso lo Yoga - conduce Sergio Maltoni	dom h 15.00	339 8063763 sergiomalt43@gmail.com
10	Torino	IPSY a.s.d.	Via Filangeri, 6B TO	Yoga e gioia: la mente trova appagamento quando il corpo gioisce - conduce Marta Belforte	dom h 17.30	327 3019245 ilcentro.torino@gmail.com
11	Ferrera di Buttigliera Alta TO	Associazione a.s.d. Absolutely Dance	C.so Torino 89/F Ferrera di Buttigliera TO	Yoga per la salute - conduce Roberto Zudettich	sab h 15.00	348 2819997 Roberto - 349 3070641 Elisa Corona roberto.zudettich@tin.it
					dom h 15.00	
12	Ivrea TO	Associazione Sundaram a.s.d. & p.s.c.o.	Via Circonvallazione, 49 Ivrea TO	Il silenzio che cura. L'ascolto del corpo nella tradizione dello Yoga del Kashmir - conduce Susanna Molina	sab h 10.00	340 1228104 yogaivrea.sundaram@gmail.com
13	Nichelino TO	Associazione Lineainmovimento	Via Garibaldi, 50 Nichelino TO	La ricerca del rilassamento fisico e mentale attraverso lo Yoga - conduce Sergio Maltoni	sab h 10.00	339 8063763 sergiomalt43@gmail.com

Coordinamento Piemonte

Clara Barovero
Marta Belforte
Cristina Lombardi
Enrica Colombo
Silvana Scalise
Stefania Fusetti
Elisabetta Porta
Mirella Caruso
Susanna Chisari
Angela Swidinsky
Michela Artom
Camilla Guillaume
Gaetana Lamensa
Sergio Maltoni
Roberto Zudettich
Susanna Molina

14	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 Gabriella Adamo	sab h 10.30	320 6408204 Sabrina arcangelaadamo@gmail.com
				Yoga per tutti: Yoga per il corpo, la mente e lo spirito - conduce Alberto Prinetto	dom h 10.30	320 6408204 Sabrina aprinetto@gmail.com
15	Chivasso TO	Associazione YogaSé	SpazioinCentro Lungo Piazza d'Armi, 2 Chivasso TO	L'albero della vita: come coltivare il silenzio interiore con la pratica quotidiana della meditazione - conduce Stefania Fusetti	dom h 9.30	347 7506687 yogaseassociazione@gmail.com
				L'albero della vita: come coltivare la propria salute con la pratica quotidiana dello Hathayoga - conduce Stefania Fusetti	domh 11.15	
16	Orbassano TO	Centro Sportivo Orbassano	Via Neghelli, 1 Orbassano TO	Raja-Yoga-un'esperienza teorico-pratica per ritrovare la percezione del sé - conduce Silvana Scalise	dom h 10.00	347 4319979 silvyoga@gmail.com

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI LOMBARDIA NORD

Lo yoga ci aiuta ogni giorno ad affrontare la vita. I principi dello yoga nel quotidiano per adulti e bambini

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Gazzada Schianno VA	Free Energy a.s.d.	Via Cesare Battisti, 3 Gazzada Schianno VA	3 pratiche condotte da Anna Carla Merra, Mauro Izzo, Tiziana Bardelli	sab	339 7679711 349 5127959 info@freeenergy-asd.it	Coordinamento Lombardia Nord ----- Anna Carla Merra Mauro Izzo Tiziana Bardelli

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI LOMBARDIA SUD
Yoga al servizio della salute

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Brescia	Associazione Centro Yoga Studio Brixia a.s.d.	Via Nazario Sauro, 2b - Brescia	Il non sforzo e l'opportunità di mantenere la colonna agile e flessibile - Lezione pratica e teorica - conduce Vilma Galli	sab h 9.30/10.30	339 5923425 info@yogastudiobrixia.it www.yogastudiobrixia.it	Coordinamento Lombardia Sud ----- Fernando Castelli Clara Chesini Fiorella Corsini Giulia Dalè Vilma Galli Claudia Gazzurelli Rossella Rosso Emanuela Tomaselli
				Flessioni e torsionilaterali per migliorare problemi della colonna vertebrale - conduce Giulia Dalè	dom h 10.00/11.15		
2	Brescia	Centro Shamkara	Via Montedenno, 1 - Brescia	Il corpo, un territorio da esplorare - conduce Fernando Castelli	sab h 9.30/12.00	328 0363094 shamkara@libero.it www.shamkara.it	
				Opportunità di conoscere il proprio corpo - conduce Rossella Rosso	sab h 16.00/18.00		
3	Brescia	Studio Yoga Darshan	Tresanda del Territorio, 8 - Brescia	Una pratica per prevenire il mal di schiena - conduce Luigi Uberti	sab h 17.00/18.30	335 6227375 info@studioyogadarshan.it www.studioyogadarshan.it	
4	Vighizzolo Montichiari BS	Associazione Sportiva di Vighizzolo	Via S. Giovanni, palestra asilo - Vighizzolo BS	Migliorare l'assorbimento intestinale e riduzione di cefalee con lo yoga - conduce Emanuela Tomaselli	sab h 20.00/21.30	333 2121718 emanuelatomaselli68@gmail.com	
5	Capriano del Colle BS	Work out fitness & wellness center	Via Trento, 113 - Capriano del Colle BS	Migliorare la postura con lo yoga - conduce Clara Chesini	sab h 16.00/18.00	339 8709716 clarayoga@libero.it www.workoutbs.it	
6	Carpenedolo BS	Associazione La Sfera	Via Pellico, 20 - Carpenedolo BS	Allontanare lo stress con il rilassamento - conduce Claudia Gazzurelli	sab h 13.20/13.50	338 3850339 corsiyoga@libero.it www.corsiyoga.com	
				L'efficacia dello yoga nel ridurre l'impatto del mal di testa	sab h 14.00/15.30		
				Lo yoga per dare sollievo a collo e spalle	sab h 16.00/17.00		
				Posizioni per il mal di schiena - conduce Claudia Gazzurelli	dom h 09.00/10.00		
				Sequenza yoga del guerriero virabhadrasana	dom h 10.00/11.00		
Meditazione in movimento - conduce Claudia Gazzurelli	dom h 10.00/12.00						
7	Ghedi BS	Centro Sociale Spazio Insieme	Via Trento,29 - Ghedi BS	Imparare a respirare attraverso lo yoga - conduce Fiorella Corsini	dom h 10.00/11.30	338 8696806 fiorellacorsini57@gmail.com	

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LOMBARDIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Milano	Associazione Italiana di Raja Yoga	Via Eustachi, 31 20129 Milano	Pratica di Raja Yoga. Il corpo, veicolo di meditazione	sab h 14.00/16.00	02 29514787 rajayogaitalia@fastwebnet.it	Renata Angelini Moiz Palaci
					sab h 17.00/19.00		
				Asana è Meditazione. Pratica e postura seduta	dom h 10.00/13.00		
				Pratica di Raja Yoga. Il corpo, veicolo di meditazione	dom 16.00/18.00		
2	Milano	Associazione Culturale Artè	Via Meda, 25 20136 Milano	Raja Yoga	sab h 11.30/13.00	348 8102153 peggy.eg@gmail.com	Peggy Eskenazi
				Yoga in gravidanza	dom h 11.30/13.00		
3	Milano	Centro Integral Yoga Shanti	Via Morosini, 16 20135 Milano	Lezione integral hatha yoga principianti e intermedi	sab h 10.15/11.45	02 55016558 328 9206721 www.integralyoga.it	Paola Faini
				Meditazione guidata	sab h 12.00/12.45		
				Tecniche base di concentrazione e meditazione	sab h 14.30/14.30		
				Yoga in famiglia: grandi e piccoli uniti divertendosi con lo yoga	sab h 15.45/16.45		
				Lezione integral hatha yoga principianti e intermedi	sab h 17.00/18.30		
				Conferenza: Cenni su alcune basineurofisiologiche dello yoga	sab h 19.00		
				Meditazione guidata	dom h 10.00/10.50		
				Lezione integral hatha yoga principianti e intermedi	dom h 11.00/12.30		
				Equilibrare il cuore: sequenze per affrontare le scosse della vita	dom h 14.30/16.15		
				Yoga nidra: l'arte di rilassarsi	dom h 16.45/17/45		
				Lezione integral hatha yoga principianti e intermedi	dom h 18.00/19.30		
4	Milano	Centro Althea	Via Piacenza, 22 20135 Milano	Lezione di yoga in base agli insegnamenti dello Yogi Silente Sri Sri Sri Satchidananda (pratica intensa)	dom h 18.00/20.00	333 2371631 gordana_stojanovic@hotmail.com www.yogasadhana.altervista.org/	Gordana Stojanovic
5	Milano	Eclectika Più	Via privata Rezia, 1 20135 Milano	Lezioni di yoga	sab h 10.00/11.00	02 29517653 393 0709383 info@spazioeclectika.it	Benedetta Spada
					sab h 17.00/18.00		
6	Milano	Mandala	Via Passo Buole, 6 20135 Milano	Lezione multilivello. Le mani nello yoga: contatto, sostegno, espressione	dom h 18.30	Walter 338 2215491 walter@ilmandala.com	Cristina Mascherpa
7	Milano	Associazione Artè	Via Meda, 25 20136 Milano	Introduzione teorica e pratica all'Ashtanga Rishi Yoga, Gitananda Tradition	sab h 14.00/16.00	342 0401671 infoarteyoga@gmail.com berenicesselring@hotmail.com	Berenice Kesselrig
8	Milano	Spazio Bellessere	Via Sommacampagna, 9 - 20158 Milano	Lezioni di Raja Yoga	dom h 10.30/12.00	Irene 339 6015577 Sara 339 3534972 1irenesposito@gmail.com	Irene Esposito Sara Molinari
					dom h 16.30/18.00		

9	Milano	Centro Yoga Bhadrà	Via Giordano Bruno, 11 20154 Milano	Lezione di yoga - conduce Rino Siniscalchi	sab h 8.15/9.45	02 347939 www.centroyoga.it	M. Beatrice Calcagno Daniele Locaputo Raffaele Minervino Rino Siniscalchi Gordana Stojanovic
				Lezione di yoga - conduce Maria Beatrice Calcagno	sab h 12.00/14.00		
				Lezione di yoga - conduce Gordana Stojanovic	sab h 18.00/19.30		
				Lezione di yoga - conduce Daniele Locaputo	dom h 11.00/12.30		
				Lezione di yoga - conduce Raffaele Minervino	dom h 16.00/18.00		
10	Paullo MI	Palestra Campus Ist. Comprensivo Curiel	Via Fleming Paullo MI	Lezione di yoga	dom h 10.00/12.00	334 2512969 giovanna.scipioni@gmail.com infosuryagymail.com	Giovanna Scipioni
11	Zelofoamagno Peschiera Borromeo	Le Mimose	Via Gramsci, 36 Zelofoamagno Peschiera Borromeo	Yoga Bimbi (classi elementari)	sab h 15.00	02 5470720 carolacamerini@gmail.com	Carola Camerini
				Introduzione all'hatha yoga	sab h 15.00		
12	Corbetta MI	Centro Yoga Viveka	Via del Crocefisso, 40 Corbetta MI	Ricentrarsi nel respiro	sab h 14.00	339 7743121 info@yogaviveka.com	Vittoriana Mezzera
				Hatha yoga. Equilibrio, Ida/Pingala	sab h 14.20		
				Meditazione. Lasciare i processi mentali	sab h 15.10		
13	San Giuliano Milanese MI	Palagol	Via Gogol San Giuliano Mil. MI	Pavimento pelvico. Mula bandha e respiro	sab h 10.00/12.00	02 98280924 alexandra@soloyoga.com	Alexandra Van Oosterum
	Rogoredo MI		Conca dei 5 Rogoredo MI	I tre diaframma	sab h 18.30		
14	Seregno MB	Centro Yoga Satyam	Via S.Francesco, 10 Seregno MB	Incontro teorico pratico. Yoga Integrale. Benessere globale per l'uomo moderno.	sab h 9.15/10.30	0362 328113 info@yogasatyam.it www.yogassatyam.it	Oriana Swami Siddhartha Saraswati
				Yoga Integrale. Posture-asana, pratiche energetiche-pranayama, rilassamento-yoga nidra	dom h 10.00/12.00		
15	Casciago - VA	Yoga Hridaya	Via Matteotti, 84 Casciago VA	Lezioni Yoga	sab h 10.00	335 7666534 corsi@yogavarese.com	Sabrina Provasoli
					28 gen. h. 15.00		
					28 gen. h. 17.00		
					29 gen. h. 10.00		
16	Gargnano BS	Sala ex Palazzo Municipale	Gargnano BS	Lezione di yoga	sab h 10.00/12.00	0365 72918 emina.konjic.com	Emina Konjic
	Gardola BS	Auditorium Comunale	ViaBadiale, 2 Gardola Tignale BS	Incontro: Ostacoli nel percorso yogico	sab h 17.00		

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI VENETO
Yoga: una via verso l'armonia

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Vicenza	Ganapati Scuola di Yoga	Stradella del Teatro Olimpico, 5 - Vicenza	Surya Namaskara, il Saluto al Sole - conduce Claudio Fabris	sab h 10.00	340 5921181 info@ganapati.it www.ganapati.it	Coordinamento Veneto ----- Claudio Fabris Alberto Beggio Gilda Giannoni Lisa Cardin Alberta Boccato Lorena Trabucco Liana Paccagnella Angela Gottardo Lara Muraro Lucia Gaudenzi Laura Linzi
				Le 10 Posizioni - conduce Claudio Fabris	dom h 17.00		
2	Vicenza	Asvattha a.s.d.	Strada del Cavalcavia, 53 Vicenza	Il Respiro - conduce Alberto Beggio	sab h 17.00	349 4788534 info@asvattha.it www.asvattha.it	
				In Equilibrio - conduce Alberto Beggio	dom h 10.00		
3	Verona	YogaMarga	Via Albere, 29/a Verona	Suonare il corpo: asana e mantra per l'armonia interiore - conduce Gilda Giannoni	dom h 17.00/18.30	segreteria@yogamarga.it www.yogamarga.it	
4	Venezia	Assokere a.s.d.	c/o Studio Danza, 344 Campo Ruga Castello VE	Meditazione - conduce Lisa Cardin	dom h 9/9.45	348 9139354 lisacardin1@gmail.com	
				Pratica di Hatha Yoga: Armonia tra respiro e movimento, respiro e asana - conduce Lisa Crdin	dom h 10.00/11.30		
				Yoga Nidra: armonia e integrazione degli opposti - conduce Lisa Cardin	dom h 11.45/12.30		
5	Mogliano Veneto TV	Centro Insieme	Via Piave, 4 Mogliano Veneto TV	Alla ricerca dell'armonia perduta - conduce Alberta Boccato	sab h 9/13.00	329 4112894 boccato.alberta@gmail.com	
					dom h 9/13.00		
6	Dossan di Casier TV	Centro Yoga Yoko	Via Luigi Einaudi, 4 Dossan di Casier TV	Ansia? Yoga che ti passa - conduce Lorena Trabucco Yoko	sab h 9/10.30	0422 331792 - 339 8837429 info@centroyogayoko.it	
				Nataraja: la danza eterna della vita - conduce Lorena Trabucco Yoko	dom h 15.30/16.30		
7	Padova	Centro Yoga Shakti	Via Trieste, 26 Padova	Lezione di yoga - conduce Liana Paccagnella	sab h 10.00/11.30	Angela 348 2902930 angelagoyoga@gmail.com Liana 338 1485928 graziella.lp@libero.it	
				Lezione di yoga - conduce Angela Gottardo	sab h 11.30/13.00		
8	Padova	Himalayan Center a.s.d.	Via San Gregorio Barbarigo, 12 Padova	Yoga e alimentazione - conduce Lara Muraro	sab h 10.00	347 1838408 info@himalayancenter@gmail.com	
				Yoga per il mal di schiena e le disarmonie della colonna vertebrale - conduce Lara Muraro	sab h 16.30		
				Pranayama e Meditazione - conduce Lara Muraro	dom h 10.00		
				Yoga Nidra - conduce Lara Muraro	dom h 16.30		
9	Padova	Associazione Piano	Via De Sanctis Padova	Yoga per il benessere visivo - conduce Lucia Gaudenzi	sab h 16.00/18.10	338 2555999 luciyoga08@gmail.com	
10	Padova	Spazio Danza	Via Riello, 5a Padova	Yoga e respiro per ritrovare il benessere - conduce Laura Linzi	sab h 10.00/11.30	347 3638884 lalinzi@tin.it	
					sab h 10.00/11.00		

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	Celso Istituto di Studi Orientali	Galleria Mazzini, 7 Genova	La via dell'attenzione. Etica, ascolto e consapevolezza nelle tradizioni filosofiche dell'Asia - Conferenza - relatore Emanuela Patella	sab h 18.00	010 586556 info@celso.org	Coordinamento Liguria ----- Simona Mocci Grazia Biorci Nicaela Gamalero Alberto Ficarelli Elena Bo Silvia Canevaro Paola Gerara Paola Bruschetta Sabrina Belloni Cristina Bet Maria Negrini Adriana Sani Maurizio Angeloni Elena De Ceglia Elisabetta Valdrè Cinzia Borghi Donatella Paganini
2	Genova	Biblioteca De Amicis	Magazzini del cotone, Porto Antico 1° Modulo 2° piano - Genova	Il grattacielo dello Yoga: presente e futuro di una tecnica dell'auto-trasformazione - Conferenza - relatore Luca Mori	dom h 10.00/12.00	Simona Mocci 348 0864600 simona.mocci@libero.it	
3	Genova	ASCD Annapurna	Piazza Leopardi, 13r Genova	Yoga: armonia tra corpo e mente - conduce Grazia Biorci	sab h 9.15/10.30	328 0029209 - 320 2118442 maria.negrini43@gmail.com grazia.biorci@gmail.com	
4	Genova	Centro Yoga Mahima a.s.d.	Via Cairoli, 11/17 Genova	Lezione di yoga - conduce Alberto Ficarelli	sab h 10.00/11.30	345 2729948 info@yogamahima.net	
				Proiezione: Planet Yoga: un viaggio dall'oriente all'occidente attraverso l'universo dello yoga. Documentario di Carlos Ferrand - Relatore Michaela Gamalero	sab h 15.00/17.00		
				Lezioni di yoga - conduce Elena Bo	sab h 12.45/14.15 dom h 16.30/18.00	346 1679530 n.nana@live.it	
5	Genova	Il Cuore dello Yoga a.s.d.	Viale Sauli, 4/7 scala A Genova	Portare lo Yoga e la meditazione nella vita quotidiana - conduce Silvia Canevaro	sab h 11.00/12.00	345 6973959 ilcuoredelloyoga@gmail.com	
6	Genova	Studio YogaPilates	P.za G. Alessi, 2/3 Genova Carignano	Lezione di yoga - conduce Paola Gerara	sab h 11.00/12.30	329 5790157 polligi@hotmail.it	
7	Genova	Centro Yoga Verso il Sole	Via Gianelli, 31 rosso Genova	Yoga per tutti e Yoga Nidra - conduce Paola Bruschetta	sab h 15.30/17.00	349 4737340 yogaversoilsole@gmail.com	
8	Genova	Tat Associazione Yoga	Via XX Settembre, 2/34 Genova	Yoga in Volo: sperimentare lo yoga kashmiro in assenza di gravità, muovere il corpo liberamente in tutte le direzioni dello spazio - conduce Sabrina Belloni	dom h 15.00/17.00	010 592069 info@yogagenova.it www.yogagenova.it	
9	Genova	Palestra Annapurna	Piazza Leopardi, 13r Genova	Lezione pratica: Yoga di aiuto (Parkinson) conducono Cristina Bet e Maria Negrini	sab h 10.45/12.00	Cristina Bet 349 0706102 Maria Negrini 328 0029209 maria.negrini43@gmail.com	
10	Genova Valbisagno	Centro Yoga Fior d'Aliso	Via Bonifacio, 1/5b Genova Valbisagno	Dar spazio alla quiete e alla sensibilità del corpo e della mente. Pratica di Raja Yoga - conduce Adriana Sani	dom h 10.00/11.30	Adriana Sani 333 2091489 Maurizio Angeloni 327 0008351 fiordalisoyogagenova@gmail.com	
				Yoga e meditazione: riflessione e pratica - conduce Maurizio Angeloni	dom h 16.00/17.45		
11	Genova Valbisagno	La Voce della Luna a.s.d.	Via Piacenza, 261 B rosso Genova Valbisagno	Omaggio a Kundalini, la dea serpente. Pratica di Yoga Ratna - conduce Simona Mocci	dom h 16.30/17.30	348 0864600 lavocedellaluna@libero.it	
				Nidra, la Dea del sonno cosciente. Pratica di yoga Nidra - conduce Simona Mocci	dom h 18.00/18.45		

12	Sestri Levante GE	Fondazione Yoga	Via Nazionale, 391 Sestri Levante GE	Yoga: prevenire e curare (anche) senza farmaci. Lezione pratica - conduce Maria Elena De Ceglia	sab h 17.00/18.30	331 7660995 fondazioneyoga2006@yahoo.it
				Yoga: l'elemento acqua. Lezione pratica - conduce Elisabetta Valdrè	sab h 19.00/21.00	
				Yoga, incontro di corpo e mente. Lezione pratica - conduce Elisabetta Valdrè	dom 16.00/18.00	
13	Chiavari GE	Spazio Yoga	Via Costaguta,51/1 Chiavari GE	La colonna vertebrale, una pratica per Vajra il nostro sostegno - conduce Cinzia Borghi	dom h 16.00/18.00	Cinzia Borghi 349 3135607 liggi92@yahoo.it Donatella Paganini 347 371553 dona.pag@hotmail.it
				La colonna vertebrale, una pratica per Vajra il nostro sostegno - conduce Donatella Paganini	dom h 17.00/18.00	
				La colonna vertebrale, una pratica per Vajra il nostro sostegno - conducono Donatella Paganini e Cinzia Borghi	dom h 18.00/19.00	
14	Recco GE	Laboratorio di Movimento	Via S. Francesco, 15/8 Recco GE	Lezione di yoga - conduce Paola Sanna	sab h 18.00/19.30	328 0281097 paolaluna@teletu.it

INIZIATIVE DEI SOCI YANI EMILIA ROMAGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Bologna	Centro Namaskar ASD	Via Zucchini, 8d Bologna	I principali testi classici dello 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 Yoga e Kriya Yoga: dal Pranayama alla Meditazione	sab h 12.00/13.00		
				Cinque Riti Tibetani e lo Yoga Tibetano: teoria e pratica	dom h 10.00/11.00		
				Yoga e Qi Gong: le connessionitra India e Cina nell'ambito delle discipline energetiche	dom h 11.00/12.00		
				Yoga e Tai Ji: le connessionitra India e Cina nell'ambito delle discipline energetiche	dom h 12.00/13.00		
2	S. Ilario D'Enza RE	Associazione Koan	Via Roma, 93	Lezioni di yoga	dom h 09.00/11.00	333 3841571 nicoyoga1@alice.it	Nicoletta Moretti
					dom h 15.30/17.30		
3	Faenza RA	Studio JLAB Progetti in Movimento	Via Volta, 5 Faenza RA	Lezione Yoga	dom h 10.30	339 3409780 casamentielisabetta@virgilio.it	Elisabetta Casamenti

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI TOSCANA
Lo spazio del cuore

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Firenze	Studio Yoga	Borgo Albizi, 15 Firenze	Yoga e l'arte dell'ascolto nel dialogo - conduce Rossella Baroncini	dom h 10.00/12.00	334 3171742 rossellobaroncini@yahoo.its	Coordinamento Toscana ----- Rossella Baroncini Emanuela Brunetti Federico Matrone Massimo Lombardi Patrizia Biagiotti Daniela Laudani Anna Losi Daniela Marretti Emilio Masserati Chiara Ghiron Alessandra Morace Renzo Papini Alessandra Pepe Ilaria Sarri Sonia Squilloni Cristina Tettamanti
2	Firenze	Istituto di Yoga	Via G.Lanza, 65 Firenze	Yoga e Ahimsa - lezione - conduce Emanuela Brunetti	sab h 16.00/17.15	055 2479080 - 370 3254980 istitutoioga@libero.it	
				Lo Yoga della Bhagavad-Gita - Conferenza - conduce Federico Matrone	sab h 17.30/18.15		
				Yoga e Respiro - conduce Massimo Lombardi	sab h 18.45/20.00		
				Le Niyama nello Hatha Yoga	dom h 16.00/17.15		
				Pranayama, Mudra e Suoni - conduce Federico Matrone	dom h 17.30/18.30		
				Le Yama nell'Hatha Yoga - lezione - conduce Federico Matrone	dom h 18.45/20.00		
3	Pontassieve FI	Scuola elementare De Amicis FI	Via G. Reni, 4 Pontassieve	Lezione Yoga - conduce Patrizia Biagiotti	sab h 16.00/17.30	328 0752826 info@yoga-sangha.it www.yoga-sangha.it	
4	Grosseto	Centro Yoga Ardhanarisvvara	Via Bonghi, 7 Palazzo Cosimini Grosseto	Pratica di Hatha Yoga - lezione - conduce Daniela Marretti	sab h 10.00	399 1660622 yogagrosseto@gmail.com www.yogagrosseto.it	
				Yoga Nidra - conduce Nicoletta Fabbi	sab h 11.15		
				Pratica di Mantra Yoga - lezione - conduce Daniela Marretti	sab h 11.45		
5	Grosseto	Studio Yoga Vivekadarshana	Via Trento, 74 Grosseto	Rilassamento, asana, respirazione consapevole, meditazione - lezioni condotte da Anna Losi e Renzo Papini	sab h 10.00/11.30 sab h 16.30/18.00 dom h 10.00/11.30	Anna Losi 339 7794172 Renzo Papini 349 5230862 info@vivekadarshana.it	
6	Lucca	Centro Yoga Niketan	Viale G. Puccini, 311/B Lucca	Lezione Yoga conduce Emilio Masserati	sab h 17.30/19.00	347 4686826 ilsole_e_laluna@virgilio.it	
				Natyayoga: le divinità e le mudra - conduce Emilio Masserati	sab h 19.30/20.30		
7	Isole d'Arbia Siena	Studio the Yogi Cat	Via Mercanzia, 20 Isole d'arbia Siena	Le indicazioni etiche per la pratica dello yoga - conduce Chiara Ghiron	sab h 10.00/12.00 sab h 16.00/18.00	340 1750010 theyogicat@gmail.com	
8	Firenze	Centro Psicointesi Firenze	Via San Domenico, 16 Firenze	Lezione Yoga - conduce Alessandra Morace	sab h 17.30/19.00	329 6944346 alessandramorace@yahoo.it	
9	Firenze	Studio Yoga Maya	Via dei Corvelli, 18 r Firenze	Yama e Niyama nella pratica e nella vita - conduce Alessandra Pepe	sab h 17.00/18.30	055 21404 info@studioyogamaya.com www.studioyogamaya.com	
10	Campi Bisenzio FI	Ginkgo Lab asd	CIT Teatrodante Carlo Monni Via Veneto, 5 6° piano - Campi Bisenzio FI	Lezione di Hatha Yoga secondo il metodo Yoga Ratna - conduce Sonia Squilloni	dom h 10.30/11.30	339 5776516 info@yogacampi.com	
				Incontro di introduzione alla meditazione secondo la Tradizione dei Maestri Himalayani - conduce Ilaria Sarri	dom h 11.30/12.30		
11	Montevarchi AR	Studio Yoga	Via Cataliotti, 16 Montevarchi AR	Lezione Yoga - conduce Cristina Tettamanti		333 143 4596 cris0122@gmail.com	
12	Cagliari	Palestra Sportime	Via Versilia, 12 Cagliari	Meditazione - conduce Daniela Laudani	sab h 09.00	393 5553133 laudani.daniela@gmail.com	
				Ashtanga yoga - conduce Daniela Laudani	sab h 10.00		
				Giochiamo con le mani. Conferenza - Relatore Fulvio Colombi	sab h 18.00		
				Storie Yoga. Proiezione	sab h 20.00		
		Parco Monteclaro	Cagliari	Gioca yoga. Passeggiata nel bosco - conduce Daniela Laudani	dom h 08.30		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI ABRUZZO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Ortona CH	Centro Yoga Tree	Via della Pace, 51 Ortona CH	Lezioni di yoga	dom h 10.00/11.00	349 3938747 antonella@yogatree.it	Antonella Valentineti
					dom h 11.00/12.00		
2	Teramo	Centro Integral Yoga YAP	Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo	Pratica di Qi Vinyasa Yoga (pratica fluida e dinamica - tutti i livelli)	sab h 10.00/11.30	0861 247776 info@centroyap.it www.centroyap.it	Alessandra Cocchi
				Meditazione guidata	sab h 11.45/12.39		
				Workshop. Yoga e Bioenergetica (in collaborazione con Dr.ssa Mariangela Piotti)	sab h 17.00/19.00		
				Meditazione guidata	sab h 19.15/20.00		
				Detox Yoga (pratica disintossicante - tutti i livelli)	dom h 10.00/11.30		
				Meditazione guidata	dom h 11.45/12.30		
				Racconti di yoga. Yoga per bambini (in collaborazione con Teramo Children)	dom h 16.00/18.00		
				Yoga ristorativo (tutti i livelli)	dom h 18.30/20.00		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LAZIO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Roma	Heart for Dance Studio Centro di Danza e Arte	Via Muro Lucano, 2 Roma	Yoga per gli occhi	sab h	338 9146366 bianco.donatella@tiscali.it	Donatella Bianco

INIZIATIVE DEI SOCI YANI CAMPANIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Napoli	Gocce di Rugiada Centro Studi Yoga e Olistico		Incontro: La luce di Viveka	sab h 17.00	389 8006744 ass.goccedirugiada@gmail.com	Caterina D'Alterio
				Lezioni di yoga	sab h 18.00/19.00		
					dom h 10.00/11.00		
					dom h 18.00/19.15		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI PUGLIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	San Vito dei Normanni BR	Ex Fadda	San Vito dei Normanni	Incontro: Parliamo di Yoga	sab h 17.00	347 8196560 clalov3@gmail.com	Claudia Lovato
				Lezione di yoga	sab h 18.30		