

CONVEGNO A GENOVA

PRESSO ABBAZIA DI SAN BERNARDINO E PALESTRA LA SALLE,
SALITA NEGRONE DURAZZO 5/1

REFERENTE: SIMONA MOCCI

348 0864600 - simona.mocci@libero.it

SABATO 30 GENNAIO 2016

10,00-11,30 c/o Abbazia di San Bernardino ASCOLTO E ARMONIA, PRATICA DI YOGA A COPPIE

Lezione pratica condotta da Maria Negrini
referente: Maria Negrini 328.0029209 - associazione@annapurna.it

10,00-11,30 c/o Palestra La Salle ALLINEARSI CON I RITMI DELLA NATURA: LA PRATICA DELLO YOGA E I CONSIGLI DELL'AYURVEDA PER LA STAGIONE INVERNALE

Lezione teorico-pratica condotta da Silvia Canevaro
referente: Silvia Canevaro 345 6973959 - ilcuoredelloyoga@gmail.com

11,30-13,00 c/o Abbazia di San Bernardino UN DILETTANTE TRA I SIMBOLI: I MITI INDIANI COME PRATICA PERSONALE

Intervento teorico-pratico condotto da Simona Mocci
referente: Simona Mocci 348 0864600 - lavocedellaluna@libero.it

11,30-13,00 c/o Palestra La Salle LO YOGA E IL RISPETTO DEI LIMITI

Lezione pratico-teorica condotta da Corinna Nunneri
referente: Corinna Nunneri 393 1498761 - aratrologa@gmail.com

14,00-15,00 c/o Abbazia di San Bernardino PRATICA DI MEDITAZIONE CAMMINATA

Condotta da Maria Negrini
referente: Maria Negrini 328 0029209 - associazione@annapurna.it

14,00-15,00 c/o Palestra La Salle ASANAS E PRANAYAMA TRADIZIONALI PER PORTARE LA MENTE ALL'INTERNO DEL CORPO ED ENTRARE IN CONTATTO CON SE STESSI

Lezione pratica condotta da Elena Cattini
referente: Elena Cattini 347 8892781 - carapezzi@email.it

15,00-16,30 c/o Abbazia di San Bernardino LO YOGA NON È QUEL CHE PENSI: LA CONSAPEVOLEZZA DEI PROCESSI MENTALI COME VIA VERSO IL SILENZIO

Lezione teorico-pratica condotta da Pietro Thea
referente: Pietro Thea 328 8826212 - pietro.thea@sedendoquietamente.org

15,00-16,30 c/o Palestra La Salle LEZIONE DI YOGA

Condotta da Claudio di Marino
referente: Claudio di Marino 328 4629493 - claudioidima@inwind.it

17,00-18,30 c/o Abbazia di San Bernardino LO YOGA DELLA BHAGAVADGITA

Conferenza - relatore: Alberto de Simone
CELSO Istituto di Studi Orientali - Dipartimento di Studi Asiatici

DOMENICA 31 GENNAIO 2016

10,00-11,30 c/o Abbazia di San Bernardino LA PRATICA DELLO YOGA: FITNESS O VIA DI TRASFORMAZIONE?

Intervento teorico a cura di Michaela Gamalero
referente: Michaela Gamalero 328 9282677 - info@yogamahima.net

10,00-11,30 c/o Palestra La Salle SO-STARE NELLA QUIETE

Lezione pratica condotta da Patrizia Sannino
referente: Patrizia Sannino 333 2508150 - patrizia.sannino.yoga@gmail.com

11,30-13,00 c/o Abbazia di San Bernardino SULLE TRACCE DELL'INSEGNAMENTO DI PATANJALI: LO YOGA COME VIA ALLA MEDITAZIONE E AL RISVEGLIO

Intervento teorico a cura di Maurizio Angeloni
referente: Maurizio Angeloni 327 0008351 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

11,30-13,00 c/o Palestra La Salle FORZA E CALMA: LA RICERCA DELL'EQUILIBRIO

Lezione pratica condotta da Alberto Ficarelli
referente: Alberto Ficarelli 345 2729948 - info@yogamahima.net

14,00-15,00 c/o Abbazia di San Bernardino PROIEZIONE DEL FILM-DOCUMENTARIO "ANAM, IL SENZANOME. L'ULTIMA INTERVISTA A TIZIANO TERZANI"

Regia di Mario Zanot

14,00-15,00 c/o Palestra La Salle MEDITAZIONE SEDUTA, TRA STABILITÀ E COMODITÀ

Lezione pratica a cura di Adriana Sani
referente: Adriana Sani 333 2091489 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

15,00-16,30 c/o Abbazia di San Bernardino LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO COME FILO CONDUTTORE DELLE ASANA

- Pratica di una sequenza semplice di asana vivificata dal respiro condotta da Pietro Thea
referente: pietro.thea 3288826212 pietro.thea@sedendoquietamente.org

15,00-16,30 c/o Palestra La Salle RAJA YOGA: INTRODUZIONE E PRATICA

Lezione condotta da Maurizio Angeloni
referente: Maurizio Angeloni 327 0008351 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

16,30-18,00 c/o Abbazia di San Bernardino VALORI CONTEMPORANEI NELLA PRATICA DELLO YOGA: MITO E REALTÀ

Intervento teorico-pratico condotto da Chiara Cioncoloni
referente: Chiara Cioncoloni 349 3172170 - chiara.cioncoloni@gmail.com

16,30-18,00 c/o Palestra La Salle LEZIONE TEORICO-ESPERIENZIALE SULLA RESPIRAZIONE COMPLETA (MAHAT PRANAYAMA)

Lezione pratica condotta da Denise Bugna
referente: Denise Bugna 347 7580753 - denise_de@libero.it

18,00-19,00 c/o Abbazia di San Bernardino GAYATRI MANTRA

Pratica condotta da Liana Merlenghi
referente: Liana Merlenghi 349 3105139 - liana.merlenghi@libero.it

18,00-19,00 c/o Palestra La Salle YOGA NIDRA

Pratica condotta da Laura Ferrari
referente: Laura Ferrari 340 7996838 - lauraferrari.ge@yahoo.it

INIZIATIVE SINGOLE A GENOVA

SABATO 30 GENNAIO 2016

10,00-12,00 Genova Centro LEZIONE DI YOGA - conduce Gabriella Frizzi

Chandra Surya Yoga Sadhana, Via Caffaro 11/3
referente: Gabriella Frizzi 339 1331446 - csyogasadhana@gmail.com

11,45-13,00 Genova Centro LEZIONE DI YOGA - conduce Paola Gerara

Centro Yoga Pilates, P.zza Galeazzo Alessi 2/3
referente: Paola Gerara 329 5790157 - polligi@hotmail.it

14,30-16,00 Genova Centro LEZIONE DI YOGA - conduce Alberto Ficarelli

Centro Yoga Mahima, Via Cairoli 11/17
referente: Alberto Ficarelli 345 2729948 - info@yogamahima.net

15,00-16,30 Genova Centro PRATICA DI YOGA NON DUALE: ESPERIENZA CORPOREA IN UNO SPAZIO DI TRANQUILLITÀ INTERIORE

Conduce: Sabrina Belloni
TAT Associazione Yoga, Via XX Settembre 2
referente: Sabrina Belloni 010 592069 - info@yogagenova.it

15,30-16,45 Genova Marassi LA PRATICA DEI PAWANAMUKTASANA: ASCOLTO, ENERGIA E RILASSAMENTO - conduce: Adriana Sani

Centro Yoga Fior d'Aliso, Via Bonifacio, 1/5 b
referente: Adriana Sani 333 2091489 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

15,30-16,30 Genova Centro YAMA E NYAMA, PORTARE LO YOGA NELLA VITA QUOTIDIANA - conduce: Silvia Canevaro

Il Cuore dello Yoga a.s.d., Viale Sauli 4/7
referente: Silvia Canevaro 345 6973959 - ilcuoredelloyoga@gmail.com

15,30-17,00 Genova Quinto PRATICA DI YOGA E RILASSAMENTO - conduce: Paola Bruschetta

Centro Yoga Verso il Sole, Via Gianelli 31r
referente: Paola Bruschetta 349 4737340 - yogaversoilssole@gmail.com

16,00-17,30 Genova Centro LEZIONE DI YOGA - conduce: Elena Bo

Centro Yoga Mahima, Via Cairoli 11/17
referente: Elena Bo 346 1679530 - n.nana@live.it

16,30 Genova Centro LEZIONE DI YOGA - conduce: Gabriella Frizzi

Chandra Surya Yoga Sadhana, Via Caffaro 11/3
referente: Gabriella Frizzi 339 1331446 - csyogasadhana@gmail.com

16,30 Genova Centro LEZIONE DI YOGA - conduce: Stefano Pastorino

Chandra Surya Yoga Sadhana, Via G.T.Invrea 12/6
referente: Stefano Pastorino 339 8416370 - csyogasadhana@gmail.com

17,00-18,00 Genova Centro IL SALUTO AL SOLE DI SRI SRI SRI SATCHIDANANDA YOGI

Conduce: Liana Merlenghi
Il Cuore dello Yoga a.s.d., Viale Sauli 4/7
referente: Liana Merlenghi 349 3105139 - liana.merlenghi@libero.it

DOMENICA 31 GENNAIO 2016

15,00-16,30 Genova Carignano

LEZIONE DI YOGA - conduce: Claudio di Marino

Società Sportiva Andrea Doria, Viale Aspromonte 2

referente: Claudio di Marino 328 4629493 - claudiodima@inwind.it

15,30-17,00 Genova Centro

UN'OCCASIONE PER UNA NUOVA PRATICA - conduce: Enzo Forgione

Chandra Surya Yoga Sadhana, Via T.Invrea 12/6

referente: Enzo Forgione 347 1681616

INIZIATIVE FUORI GENOVA

SABATO 30 GENNAIO 2016

17,00-18,30 Sestri Levante (GE)

L'ASCOLTO NELLO YOGA - conduce: Maria Elena de Ceglie

Fondazione Yoga, Via Nazionale 391, Sestri Levante

referente: Fondazione Yoga 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

18,00-19,30 Recco (GE)

LEZIONE DI YOGA - conduce Paola Sanna

Laboratorio di Movimento, Via S.Francesco 15/8, Recco

referente: Paola Sanna 328 0281097, 0185 720221 - mail:paolaluna@teletu.it

19,00-21,00 Sestri Levante (GE)

YOGA: UNA PRATICA PER L'INVERNO - conduce Elisabetta Valdrè

Fondazione Yoga, Via Nazionale 391, Sestri Levante

referente: Fondazione Yoga 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

DOMENICA 31 GENNAIO 2016

10,00-11,30 Recco (GE)

LEZIONE DI YOGA - conduce Paola Sanna

Laboratorio di Movimento, Via S.Francesco 15/8, Recco

referente: Paola Sanna 328 0281097, 0185 720221 - mail:paolaluna@teletu.it

16,00-17,30 Sestri Levante (GE)

LA DINAMICA DEL RESPIRO NELLO YOGA - conduce Elisabetta Valdrè

Fondazione Yoga, Via Nazionale 391, Sestri Levante

referente: Fondazione Yoga 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

18,00-19,30 Sestri Levante (GE)

YOGA TRA LA TERRA E IL CIELO - conduce: Cinzia Borghi

Fondazione Yoga, Via Nazionale 391, Sestri Levante

referente: Fondazione Yoga 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

20,00-21,00 Sestri Levante (GE)

IL RISVEGLIO DELL'INTELLIGENZA

film/documentario con Jiddu Krishnamurti

Fondazione Yoga, Via Nazionale 391, Sestri Levante

referente: Fondazione Yoga 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

SONO ORMAI 16 ANNI CHE **YOGAPORTEAPERTE** SI RIPETE, CON NOTEVOLE RISCONTRO DI INTERESSE E PARTECIPAZIONE.

E' UNA MANIFESTAZIONE TOTALMENTE GRATUITA, INDETTA DA UN'ASSOCIAZIONE DI INSEGNANTI (OLTRE 900) PRESENTI IN TUTTA ITALIA.

QUESTA MANIFESTAZIONE HA L'INTENTO DI OFFRIRE UNA CONOSCENZA DI QUESTA DISCIPLINA CHE GARANTISCA LA QUALITÀ DELL'APPROCCIO CONOSCITIVO DA PARTE DELLE PERSONE INTERESSATE, E SENZA CARATTERIZZARSI COME "VENDITA DI UN PRODOTTO".

COME NELLE PRECEDENTI EDIZIONI LO SCOPO È QUELLO DI DIFFONDERE INFORMAZIONI CORRETTE SULLA PRATICA YOGA ED OFFRIRE OPPORTUNITÀ GRATUITE PER SPERIMENTARLA DIRETTAMENTE SOTTO LA GUIDA DI INSEGNANTI QUALIFICATI.

SOTTOLINEIAMO IL CARATTERE NO-PROFIT DI "YOGA PORTEAPERTE" E IL PRECISO INTENTO DI FORNIRE CHIARIFICAZIONI COMPETENTI IN MERITO AD UNA GRANDE DISCIPLINA DI CONSAPEVOLEZZA OGGI TROPPO SPESSO CONFUSA O INQUINATA DA INTENTI COMMERCIALI.

PER PARTECIPARE ALLE INIZIATIVE È NECESSARIO PRENOTARSI IN ANTICIPO.

IN CASO DI PRATICA SI CONSIGLIA UN ABBIGLIAMENTO COMODO (TUTA E CALZE).

UNA PARTE DELLA MANIFESTAZIONE SI SVOLGERÀ, COME INIZIATIVA COMUNE, PRESSO L'ABBZIA DI S. BERNARDINO E L'ATTIGUA PALESTRA "LA SALLE", IN SALITA NEGRONE DURAZZO 5/1.

PER PARTECIPARE ALLE PRATICHE PROPOSTE IN TALI SEDI È UTILE PORTARE IL PROPRIO TAPPETINO ED UNA COPERTA.

Con il patrocinio:



COMUNE
DI GENOVA



MUNICIPIO I
GENOVA CENTRO EST



REGIONE
LIGURIA



30 - 31 GENNAIO 2016

**YOGA
PORTE
APERTE**
XVI EDIZIONE

l'opportunità per conoscere un attivo stile di vita

**LA PRIMA MANIFESTAZIONE NAZIONALE
INTERAMENTE DEDICATA ALLO YOGA
E TOTALMENTE GRATUITA**

YOGA ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI

Via Villorosi 11 - 20143 Milano

Tel/Fax 02 8361288

www.insegnantiyoga.it