



Sono ormai 14 anni che YogaPorteAperte si ripete, con notevole riscontro di interesse e partecipazione.

E' una manifestazione totalmente gratuita, indetta da un'associazione di insegnanti (oltre 800) 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 le precedenti avrà lo scopo 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 "YogaPorteAperte" 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).

Con il patrocinio:



COMUNE DI GENOVA



REGIONE LIGURIA



25-26 GENNAIO 2014

YOGA PORTE APERTE

XIV EDIZIONE

Opportunità per conoscere un altro stile di vita

Yoga Associazione Nazionale Insegnanti |

Via Villorosi, 11 | 20143 Milano | Tel. e fax 02 - 83 61 208 | www.insegnantiyoga.it

25-26 GENNAIO 2014

YOGA PORTE APERTE

XIV EDIZIONE

Opportunità per conoscere un altro stile di vita

Yoga Associazione Nazionale Insegnanti |

Via Villorosi, 11 | 20143 Milano | Tel. e fax 02 - 83 61 208 | www.insegnantiyoga.it



INIZIATIVE A GENOVA

Sabato 25 gennaio 2014

10,00-11,30 Genova Quinto

Pratica di yoga per tutti. Conduce Paola Bruschetta

Centro Yoga verso il Sole Via Giannelli, 31R Genova
Referente: Paola Bruschetta 3494737340
yogaversoilsole@gmail.com www.yogaversoilsole.it

10,00-11,30 Genova Albaro

Lezione di yoga: respiriamo insieme

Associazione Culturale S.D. Annapurna Piazza Leopardi 13R Genova
Referente: Maria Negrini 3280029209

10,00-11,30 Genova Centro

Lezione di yoga condotta da Alberto Ficarelli

Centro Yoga Mahima Via Cairoli, 11/17 Genova
Cell. 345 2729948

10,00-11,15 Genova Centro

Ricordati di vivere: la pratica nella vita quotidiana.

Incontro teorico-pratico su come migliorare il benessere e la comprensione coltivando la presenza mentale nella vita di tutti i giorni

Accademia Italiana Shiatsu-do Vico Casana 9/4 Genova
Pietro Thea 3288826212 pietro.thea@sedendoquietamente.org
www.sedendoquietamente.org

11,15-12,45 Genova Centro

Yoga Nidra, lo yoga del sonno: la via dello spazio e della gioia

Accademia Italiana Shiatsu-do Vico Casana 9/4 Genova
tel 0102467236
Referente: Patrizia Sannino 3332508150
patrizia.sannino.yoga@gmail.com www.ascoltiprofondi.org

14,00-16,45 Genova Molassana

La Devi danzante. Un omaggio alle figure del divino nello Hatha Yoga

14,00-15,15

pratica yoga con introduzione condotta da Simona Mocchi

15,30-16,45

pratica di asana in movimento danzato condotto da Simona Mocchi ed Elisabetta Rossi (danzatrice)
Nuovo CIEP Ass.di Promozione Sociale Via Allende 48 Genova
Referente Simona Mocchi 3480864600 yogaethe@libero.it
È possibile partecipare ad una sola parte dell'evento, segnalandolo all'atto dell'iscrizione. Per motivi di spazio è richiesta la prenotazione.

15,30 Genova Centro

Proiezione del documentario sullo yoga moderno "Il respiro degli Dei" del regista Jan Schmidt-Garre (105 min.)

Introduzione a cura di Michaela Gamalero.
Centro Yoga Mahima Via Cairoli, 11/17 Genova - Cell. 3289282677

15,30-17,00 Genova Centro

Le posizioni consigliate dall'Ayurveda per le donne. Pranayama: dharana sui punti vitali.

Conduce Stefania Redini
TAT Associazione Yoga S.D.
Via XX Settembre 2/34 quinto piano - Genova - Tel. 010592069
info@yogagenova.it www.yogagenova.it

15,30-17,00 Genova Centro

Lezione: Yoga per gli occhi (dallo yoga per gli occhi alla visione e prospettiva in diversi asana alla visualizzazione del rilassamento)

Conduce Corinna Nunneri
Sala di Palazzo del Principe Piazza del Principe 4 Suonare al citofono "F1 Studio di psicologia"
Lezione su prenotazione, posti limitati ad 11 - Tel 3931498761 o scrivere a aratroyoga@gmail.com

15,30 Genova Centro

Lezione: i 5 elementi cosmici (terra, acqua, fuoco, aria ed etere) nella pratica yoga.

Conduce Silvia Canevaro
A.S.D. Il Melograno Via della Libertà 10 int. A Genova
Referente: Silvia 3456973959 lamezzalunayoga@libero.it

16,00 Genova Albaro

Meditazione in onore di Sri Sri Sri Satchitananda, lo yogi silenzioso di Madras. Ricordi e racconti.

Associazione Culturale S.D. Annapurna
Piazza Leopardi 13R Genova
Referente: Maria Negrini 3280029209

16,00-18,00 Genova Marassi

Lezione di Raja Yoga: quando la pratica di asana incontra la meditazione.

Centro Yoga Fior d'Aliso Via Bonifacio 1/5B Genova 3404825499
Referenti: Maurizio Angeloni ed Adriana Sani.
fiordalisoyogagenova@gmail.com www.fiordalisoyogagenova.it

18,00 Genova Centro

"Le poesie del risveglio. Performance di estetica del vuoto"
Concerto di musica meditativa (sitar, santur, flauto bansuri e violino) abbinato alla lettura di Haiku.

Duo Karina Stieren e Akshan
A.S.D. Il Melograno Via della Libertà 10/A Genova
Per questo evento: offerta libera per gli artisti.
www.duokarinastieren-akshan.eu

Domenica 26 gennaio 2014

10,00-11,30 Genova Centro

Lezione di yoga condotta da Alberto Ficarelli

Centro Yoga Mahima Via Cairoli, 11/17 Genova
Cell. 345 2729948

10,30-12,00 Genova Centro

"La quiete del respiro"

lezione condotta da Patrizia Sannino
Palazzo Grimaldi Sauli Via Colombo 7/5
Prenotazione necessaria 333 2508150

11,00-12,30 Genova Centro

"Simbologia e psicologia delle torsioni."

condotta da Liana Merlenghi.
A.S.D. Il Melograno Via della Libertà 10/A Genova
Referente: Cristina Garrone 335 319706

11,00 Genova Centro

"Yoga a coppie: l'incontro con l'altro" lezione condotta da Silvia Canevaro

È possibile partecipare con il partner, un amico/a, genitore/figlio/fratello o presentarsi singolarmente per trovare il proprio compagno in sala.
Prana Yoga Via Fiasella, 4/4 Genova
Referente: Silvia 3456973959 lamezzalunayoga@libero.it

15,00-16,00 Busalla - GE

Lezione di yoga condotta da Simona Mocchi

16,45-18,15

conferenza **"Il sistema dei Chakra: prospettive a confronto"**

Relatrici Simona Mocchi (Insegnante yoga) e Alessia Putrino (Master Reiki, operatrice Tui Na e olistica)
Ass. di promozione sociale Arco Iris
Via Vittorio Veneto 58 Busalla Cell. 3394860713 - 34800864600
Prenotazione necessaria per motivi di spazio.
yogaethe@libero.it

INIZIATIVE FUORI GENOVA

SABATO 25 GENNAIO 2014

10,00-11,00 Imperia

"Semplici esercizi per respirare meglio"

17,00-18,30

"Approfondimento sulla sequenza del Suryanamaskar (saluto al sole)"

Centro Yoga l'albero della Gioia - Via Diano Calderina 1/9 Imperia
Referente: Claudia Castiglione 3358309142
www.yogaimperia.it

DOMENICA 26 GENNAIO 2014

10,00-11,00 Imperia

"Semplici esercizi per respirare meglio"

18,00-19,00

"Rilassiamoci con lo yoga - sessione di yoga Nidra"

Centro Yoga l'albero della Gioia - Via Diano Calderina 1/9 Imperia
Referente: Claudia Castiglione 3358309142
www.yogaimperia.it