

## INIZIATIVA COMUNE A GENOVA

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

### SABATO 24 GENNAIO 2015

#### 10,00 -11,30 c/o Abbazia di San Bernardino

Dalla dispersione verso il raccoglimento: la pratica dell'attenzione nello yoga  
Lezione teorica condotta da Michaela Gamalero  
Referente: Michaela Gamalero 328 9282677 - info@yogamahima.net

#### 10,00 -11,30 c/o Palestra La Salle

Elasticità e benessere con le posizioni degli animali nello yoga  
Lezione pratica condotta da Maria Negrini  
Referente: Maria Negrini 328 0029209 - associazione@annapurna.it

#### 11,30 -13,00 c/o Abbazia di San Bernardino

Lavoriamo insieme sull'elemento fuoco  
Lezione pratica condotta da Denise Bugna  
Referente: Denise Bugna 347 7580753 - denise\_de@libero.it

#### 11,30 -13,00 c/o Palestra La Salle

Dalla dispersione verso il raccoglimento: la pratica dell'attenzione nello yoga  
Lezione pratica condotta da Alberto Ficarelli  
Referente: Alberto Ficarelli 345 2729948 - info@yogamahima.net

#### 14,00 -15,30 c/o Abbazia di San Bernardino

Lo yoga non è quel che pensi: il metodo dello yoga classico  
Seminario teorico - pratico sul metodo proposto negli yoga sutra di Patanjali  
Condotta da Pietro Thea  
Referente: Pietro Thea 328 8826212 - pietro.thea@sedendoquietamente.org

#### 14,00 -15,00 c/o Palestra La Salle

Yoga nidra, lo yoga del sonno. La via dello spazio e della gioia  
Pratica di rilassamento profondo condotta da Patrizia Sannino  
Referente: Patrizia Sannino 333 2508150 - patrizia.sannino.yoga@gmail.com

#### 15,00 -16,30 c/o Palestra La Salle

Lezione di yoga  
Condotta da Claudio Di Marino  
Referente: Claudio Di Marino 328 4629493 - claudiodima@inwind.it

#### 16,30 -18,00 c/o Abbazia di San Bernardino

Le forme dell'illusione e la metafora del corpo. La dimensione filosofica dello yoga  
Conferenza condotta da Alberto De Simone e da Emanuela Patella  
Istituto di Studi Orientali (CELSO)

### DOMENICA 25 GENNAIO 2015

#### 10,00 - 11,30 c/o Abbazia di San Bernardino

Yogini, incantatrici e demonesse,  
il femminile misterioso nel mito e nello hatha yoga  
Lezione teorico - pratica condotta da Simona Mocchi  
Referente: Simona Mocchi 348 0864600 - lavocedellaluna@libero.it

#### 10,00 - 11,30 c/o Palestra La Salle

Pratica di yoga e di rilassamento  
Lezione pratica condotta da Michaela Gamalero e Patrizia Sannino  
Referenti: Michaela Gamalero 328 9282677 - info@yogamahima.net  
Patrizia Sannino 333 2508150 - patrizia.sannino.yoga@gmail.com

#### 11,30 -13,00 c/o Abbazia di San Bernardino

Sequenze dinamiche e posizioni statiche:  
due modalità per favorire l'ascolto profondo  
Lezione pratica condotta da Elena Cattini  
Referente: Elena Cattini 347 8892781 - carapezzi@email.it

#### 11,30 - 13,00 c/o Palestra La Salle,

Il valore del silenzio nella pratica dello yoga e nella vita di ogni giorno  
Lettura e lezione pratica condotta da Denise Bugna  
Referente: Denise Bugna 347 7580753 - denise\_de@libero.it

#### 14,00 - 15,30 c/o Abbazia di San Bernardino

Proiezione del film-documentario *Breath of the gods* (il respiro degli dei).  
Un viaggio alle origini dello yoga moderno, di Jan Schmidt-Garre.  
Versione in inglese, sottotitolata in italiano

#### 14,00 - 15,00 c/o Palestra La Salle

Yoga nidra pratica di rilassamento profondo condotta da Maria Negrini  
Referente: Maria Negrini 328 0029209 - associazione@annapurna.it

#### 15,30 - 17,00 c/o Abbazia di San Bernardino

La dea combattente: viaggio intorno a Durga  
Lezione teorico - pratica condotta da Simona Mocchi e Simona Croveto, musicista  
Referente: Simona Mocchi 348 0864600 - lavocedellaluna@libero.it

#### 15,30 - 17,00 c/o Palestra La Salle

Pratiche per favorire la flessibilità della colonna e ritrovare l'armonia e l'equilibrio naturali  
Lezione pratica condotta da Elena Cattini  
Referente: Elena Cattini 347 8892781 - carapezzi@email.it

#### 17,00 - 18,30 c/o Abbazia di San Bernardino

Lo yoga non è quel che pensi: il corpo come spazio di sensazioni tattili  
Seminario teorico - pratico su come abitare il corpo in modo tranquillo,  
gentile, empatico condotto da Pietro Thea  
Referente: Pietro Thea 328 8826212 - pietro.thea@sedendoquietamente.org

#### 17,00 - 18,30 c/o Palestra La Salle

Pratica di rilassamento guidato  
Condotta da Laura Ferrari  
Referente: Laura Ferrari 340 7996838 - laura.ferrari.genova@alice.it

## INIZIATIVE SINGOLE A GENOVA

### SABATO 24 GENNAIO 2015

#### 10,30 - 12,30 Genova Centro

Yoga e meditazione: radicamento e spazio - conduce Monica Corino  
Centro Mai Uai - salita San Matteo 19/16  
Referente: Monica Corino 347 4488403 - monicacorino@gmail.com

#### 10,30 - 12,00 Genova Centro

La pratica nel quotidiano - conduce Paola Gerara  
Centro Yogapilates s.s.d. a. R.I. - Piazza G. Alessi 2/3  
Referente: Paola Gerara 329 5790157 - polligi@hotmail.it

#### 12,00 - 13,00 Genova Centro

Sthira e sukha. Stabilità e comodità - conduce Liana Merlenghi  
Istituto Prana Yoga - Via Fiasella 4/4  
Referente: Liana Merlenghi 349 3105139 - liana.merlenghi@libero.it

#### 15,00 -16,00 Genova Centro

Pratica yoga: le mudra - conduce: Silvia Canevaro  
Bene con sé bene insieme a.s.d. - Via Maragliano 5/2  
Referente: Silvia Canevaro 345 6973959 - ilcuoredelloyoga@gmail.com

#### 15,30 - 16,45 Genova Marassi

Pratica di Raja Yoga "Dar spazio alla quiete e alla sensibilità del corpo e della mente" - conduce: Adriana Sani  
Centro Yoga Fior d'Aliso - Via Bonifacio, 1/5 b  
Referente: Adriana Sani 333 2091489 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

#### 17,15 - 18,30 Genova Marassi

Il rilassamento nello yoga, esperienza di meditazione guidata  
Conduce Adriana Sani  
Centro Yoga Fior d'Aliso - Via Bonifacio, 1/5 b  
Referente: Adriana Sani 333 2091489 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

#### 18,30 Genova Centro

Bollywood dance - conduce Eli  
(s.s.b.d.a. sunny singh bollywood dance academy)  
Istituto Prana Yoga - Via Fiasella 4/4  
Referente: Liana Merlenghi 349 3105139 - liana.merlenghi@libero.it

### DOMENICA 25 GENNAIO 2015

#### 10,00 - 11,30 Genova Centro

Lezione di yoga  
Conduce Alberto Ficarelli  
Centro Yoga Mahima - Via Cairoli 11/17  
Referente: Alberto Ficarelli 345 2729948 - info@yogamahima.net

#### 10,30 - 12,00 Genova Centro

Pratiche yoga per alleviare lo stress psicofisico e facilitare la concentrazione in ufficio, all'università, a scuola - conduce Corinna Nunneri  
Palazzo del Principe, P.zza del Principe 4/ int F1, (Studio di Psicologia)  
Referente: Corinna Nunneri 393 1498761 - aratrotyoga@gmail.com

#### 15,00 - 16,00 Genova Centro

Sthira e Sukha. Stabilità e comodità - conduce Liana Merlenghi  
Milleunanotte - Via Del Molo 49 r  
Referente: Liana Merlenghi 349 3105139 - liana.merlenghi@libero.it

#### 15,00 - 17,00 Genova Centro

Antigravity yoga: per muovere il corpo liberamente in tutte le direzioni dello spazio - conduce Sabrina Belloni  
TAT Associazione Yoga a.s.d. - Via XX Settembre 2/34, quinto piano  
Referente: Sabrina Belloni 010 592069 - info@yogagenova.it

#### 15,30 - 17,00 Genova Carignano

Lezione di yoga - conduce Claudio Di Marino  
A.s.d. Seconda ipotesi - Salita dei sassi 12, Genova Carignano  
Referente: Claudio Di Marino 328 4629493 - claudiodima@inwind.it

#### 16,00 - 17,30 Genova Quinto

Pratica di yoga e di rilassamento - conduce Paola Bruschetta  
Centro Yoga Verso il sole - Via Gianelli 31 r, Genova Quinto  
Referente: Paola Bruschetta 349 4737340 yogaversoilssole@gmail.com

#### 16,00 - 18,00 Genova Marassi

Il Raja Yoga, una via non duale: pratica e riflessione  
conduce Maurizio Angeloni  
Centro Yoga Fior d'Aliso - Via Bonifacio, 1/5 b  
Referente: Maurizio Angeloni 327 0008351 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

#### 18,00 - 19,15 Genova Marassi

Lezione di yoga - conduce Chiara Cioncoloni  
Palauxilium - Via Cagliari 1  
Referente: Chiara Cioncoloni 349 3172170 - chiara.cioncoloni@gmail.com



## INIZIATIVE FUORI GENOVA

### SABATO 24 GENNAIO 2015

**10,00 - 11,30 Recco (GE)**

Pratica Yoga - conduce Paola Sanna

Laboratorio di movimento - Via S. Francesco 15/8, Recco

Referente: Paola Sanna 328 0281097 - paolaluna@teletu.it

**17,00 Imperia**

Yoga per la schiena - conduce Claudia Castiglione

Centro Yoga l'Albero della Gioia - Via Diano Calderina 1 int 9, Imperia

Referente: Claudia Castiglione 335 8309142 - claudiayoga@libero.it

**18,00 - 20,00 Sestri Levante (GE)**

Yoga e Shiatsu, l'elemento acqua - conduce Elisabetta Valdrè

Fondazione yoga - Via Nazionale 391, Sestri Levante

Referente: Elisabetta Valdrè 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

**18,30 Imperia**

Yoga Nidra, rilassati con lo yoga - conduce Claudia Castiglione

Centro Yoga l'Albero della Gioia - Via Diano Calderina 1 int 9, Imperia

Referente: Claudia Castiglione 335 8309142 - claudiayoga@libero.it

**20,30 Recco (GE)**

Proiezione Film *Primavera, estate, autunno, inverno...* Del regista Kim Ki Duc

Laboratorio di movimento - Via S. Francesco 15/8, Recco

Referente: Paola Sanna 328 0281097 - paolaluna@teletu.it

### DOMENICA 25 GENNAIO 2015

**10,30 - 12,30 Recco (GE)**

Yoga e meditazione: radicamento e spazio - conduce Monica Corino

Studio Pilates Recco - Via Assereto 10a/1, Recco (GE)

Referente: Monica Corino 347 4488403 - moniacorino@gmail.com

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

La consapevolezza del corpo nello hatha yoga - conduce Elisabetta Valdrè

Fondazione yoga - Via Nazionale 391, Sestri Levante

Referente: Elisabetta Valdrè 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

**17,00 Imperia**

Esercizi semplici per respirare meglio - conduce Claudia Castiglione

Centro Yoga l'Albero della Gioia - Via Diano Calderina 1 int 9, Imperia

Referente: Claudia Castiglione 335 8309142 - claudiayoga@libero.it

**18,00 Imperia**

Yoga per la schiena - conduce Claudia Castiglione

Centro Yoga l'Albero della Gioia - Via Diano Calderina 1 int 9 Imperia

Referente: Claudia Castiglione 335 8309142 - claudiayoga@libero.it

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

Simboli del maschile e del femminile nello Yoga Ratna

Conduce Elisabetta Valdrè

Fondazione Yoga - Via Nazionale 391, Sestri Levante

Referente: Elisabetta Valdrè 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

**19,00 Imperia**

Meditazione guidata - conduce Claudia Castiglione

Centro Yoga l'Albero della Gioia - Via Diano Calderina 1 int 9 Imperia

Referente: Claudia Castiglione 335 8309142 - claudiayoga@libero.it

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

Proiezione: "Donne e yoga"

Fondazione Yoga - Via Nazionale 391, Sestri L.

Referente: Elisabetta Valdrè 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it

SONO ORMAI 15 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.



24-25 GENNAIO 2015

# YOGA PORTE APERTE XV EDIZIONE



Un'opportunità per conoscere un altro stile di vita



Con il patrocinio:



COMUNE  
DI GENOVA



MUNICIPIO I  
GENOVA CENTRO EST



REGIONE  
LIGURIA

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

**Yoga Associazione Nazionale Insegnanti**

Via Villorresi 11 - 20143 Milano

Tel/Fax 02 8361288

www.insegnantiyoga.it