

# INIZIATIVE COMUNI DEI SOCI LIGURI A GENOVA

REFERENTE: CHIARA CIONCOLONI  
349 3172170 - chiara.cioncoloni@gmail.com

## DOMENICA 28 GENNAIO 2018

**10,00-12,00 Genova**  
**SCINTILLE DI ORDINE ETERNO.**  
**VIAGGIO NEL CUORE DELLA TRADIZIONE INDIANA**  
Conferenza - relatore **Diego Manzi**  
Biblioteca De Amicis, Magazzini del Cotone, Porto Antico 1° Modulo 2° piano  
referente: Chiara Cioncoloni 349 3172170 - chiara.cioncoloni@gmail.com

# INIZIATIVE SINGOLE A GENOVA

## SABATO 27 GENNAIO 2018

**9,00-10,00 Genova Centro**  
**LEZIONE PRATICA DI YOGA**  
conduce: **Paola Gerara**  
Centro Pilatesclinicenter, Via Volta 25/1b  
referente: Paola Gerara 329 5790157 - polligi@hotmail.it

**9,00-10,15 Genova Levante**  
**YOGA PER TUTTI: ARMONIA TRA CORPO E MENTE**  
**LEZIONE PRATICA DI YOGA**  
conduce **Grazia Biorci**  
ASCD Annapurna, Piazza Leopardi 13r  
referente: ASCD ANNAPURNA 328 0029209 oppure 320 2118442  
maria.negrini43@gmail.com - grazia.biorci@gmail.com

**9,45-10,45 Genova Centro**  
**ASCOLTI SUPERFICIALI, ASCOLTI PROFONDI**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA**  
conduce **Patrizia Sannino**  
TAT Associazione Yoga s.d., via XX Settembre 2/34  
referente: TAT Associazione Yoga 010 592069, 333 2508150 - info@yogagenova.it

**10,30-11,30 Genova Centro**  
**YOGA, UN VIAGGIO AL CENTRO DELL'ESSERE**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI HATHA YOGA**  
conduce **Patrizia Boattini**  
Il Cuore dello Yoga a.s.d., Viale Sauli 4/7 scala A  
referente: Patrizia Boattini 340 7306502 - patriziaboattini@live.it

**10,30-12,00 Genova Centro**  
**TONICITÀ E FLESSIBILITÀ DELLA COLONNA VERTEBRALE**  
**LEZIONE DI YOGA**  
conduce **Alberto Ficarelli**  
Centro Yoga Mahima a.s.d., Via Cairoli 11/17  
referente: Alberto Ficarelli 345 2729948 - info@yogamahima.net

**10,30-11,30 Genova Levante**  
**YOGA D'AIUTO (PARKINSON)**  
conduce **Cristina Bet**  
Ascd Annapurna - Piazza Leopardi 13r  
referente: ASCD ANNAPURNA 328 0029209 oppure Cristina Bet  
349 0706102 - maria.negrini43@gmail.com - cristina.bet61@gmail.com

**10,30-11,45 Genova Valbisagno**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI SHANTI YOGA**  
conduce **Chiara Cioncoloni**  
PGS Auxilium a.s.d. - via Cagliari 1  
referente: Chiara Cioncoloni 349 3172170 - chiara.cioncoloni@gmail.com

**11,00-12,30 Genova Carignano**  
**LEZIONE PRATICA DI YOGA**  
conduce **Paola Gerara**  
Studio Yoga & Pilates, P.za G. Alessi, 2/3  
referente: Paola Gerara 329 5790157 - polligi@hotmail.it

**11,00-12,45 Genova Centro**  
**RILASSAMENTO E MEDITAZIONE - LEZIONE TEORICO-PRATICA**  
conduce **Patrizia Sannino**  
TAT Associazione Yoga s.d., via XX Settembre 2/34  
referente: TAT Associazione Yoga 010 592069, 333 2508150 - info@yogagenova.it

**14,30-16,00 Genova Centro**  
**LA VIA DEL RESPIRO - LEZIONE DI YOGA**  
conduce **Michaela Gamalero**  
Centro Yoga Mahima a.s.d., Via Cairoli 11/17  
referente: Michaela Gamalero 328 9282677 - info@yogamahima.net

**15,00-16,30 Genova Centro**  
**LO YOGA NON È QUEL CHE PENSI: LO YOGA È MERAVIGLIA**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI YOGA**  
conduce **Pietro Thea**  
Accademia Italiana Shiatsu Do - Via Cipro 4/4  
referente: Pietro Thea 328 8826212 - pietro.thea@sedendoquietamente.org

**16,00-17,00 Genova Centro**  
**L'ESPERIENZA DELLO SPAZIO E DEL SILENZIO**  
**NELLA PRATICA DELLO YOGA**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI HATHA E RAJA YOGA**  
conduce **Silvia Canevaro**  
Il Cuore dello Yoga a.s.d. - Viale Sauli n. 4/7 scala A  
referente: Silvia Canevaro 345 6973959 - ilcuoredelloyoga@gmail.com

**16,00-17,15 Genova Valbisagno**  
**DALLA DISPERSIONE AL SÉ - LEZIONE PRATICA DI RAJA YOGA**  
conduce **Adriana Sani**  
Centro Yoga Fior D'aliso - Via Bonifacio, 1/5  
referente: Adriana Sani 333 2091489 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

**16,00-17,00 Genova Levante**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI YOGA E PAVIMENTO PELVICO**  
conduce **Elena Cattini**  
Ascd Annapurna - Piazza Leopardi 13r  
referente: Elena Cattini 347 8892781 oppure  
Maria Negrini 328 0029209 - maria.negrini43@gmail.com

**16,30-17,30 Genova Ponente**  
**CORPO, MENTE, RESPIRO, FLUISCONO IN ARMONIA**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI HATHA YOGA**  
conduce **Patrizia Boattini**  
Chandra Namaskara a.s.d. - Via Soliman 7  
referente: Patrizia Boattini 340 7306502 - patriziaboattini@live.it

**17,00-18,30 Genova Centro**  
**"BOATMAN" FILM DOCUMENTARIO GIRATO A BENARES**  
**REGIA DI GIANFRANCO ROSI**  
introduzione a cura di **Michaela Gamalero**  
Centro Yoga Mahima - Via Cairoli 11/17  
referente: Michaela Gamalero 328 9282677 - info@yogamahima.net

**17,00-18,30 Genova Ponente**  
**L'ASCOLTO SUPERFICIALE, L'ASCOLTO PROFONDO**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI YOGA**  
conduce **Patrizia Sannino**  
Spaziodanza1 - Via G. Pittaluga 5  
referente: Spaziodanza1 010 6469887 e 333 2508150 - segreteria1@spaziodanza.it

**17,30-18,30 Genova Centro**  
**CONCERTO MEDITATIVO "IL LINGUAGGIO DEL SILENZIO"**  
**CONCERTO DI MUSICA CLASSICA INDIANA CONTEMPORANEA**  
artisti: **Akshan (Dilruba, Flauto Bansuri) e Gabriella Giuliari (Tanpura)**  
Il Cuore dello Yoga a.s.d. - viale Sauli n. 4/7 Scala A  
referente: Silvia Canevaro 345 6973959 - ilcuoredelloyoga@gmail.com

**18,00-19,00 Genova Ponente**  
**YOGA, UNA PRATICA PER RITROVARE STABILITÀ ED EQUILIBRIO**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI HATHA YOGA**  
conduce **Patrizia Boattini**  
Chandra Namaskara a.s.d. - Via Soliman 7  
referente: Patrizia Boattini 340 7306502 - patriziaboattini@live.it

## DOMENICA 28 GENNAIO 2018

**09,30-10,30 Genova Valbisagno**  
**LASCIA CHE SIA... - PRATICA DI MEDITAZIONE**  
conduce **Adriana Sani**  
Centro Yoga Fior d'Aliso - Via Bonifacio 1/5  
referente: Adriana Sani 333 2091489 - fiordalisoyogagenova@gmail.com

**10,30-12,00 Genova Centro**  
**TONICITÀ E FLESSIBILITÀ DELLA COLONNA VERTEBRALE**  
**LEZIONE DI YOGA**  
conduce **Alberto Ficarelli**  
Centro Yoga Mahima a.s.d. - Via Cairoli 11/17  
referente: Alberto Ficarelli 345 2729948 - info@yogamahima.net

**16,00-17,00 Genova Valbisagno**  
**FLUIRE NELLE STAGIONI ATTRAVERSO LA PRATICA DELLO YOGA**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI HATHA YOGA**  
conduce **Patrizia Boattini**  
La Voce della Luna a.s.d. - Via Piacenza 261 B rosso  
referente: Patrizia Boattini 340 7306502 - patriziaboattini@live.it

**16,30-17,45 Genova Quinto**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI YOGA E PAVIMENTO PELVICO**  
conduce **Elena Cattini**  
Centro Yoga Verso Il Sole - Via Gianelli 31 rosso  
referente: *Elena Cattini 347 8892781 - yogaversoilssole@gmail.com*

**17,30-18,30 Genova Valbisagno**  
**SIMBOLI DEL CIELO E DELLE STELLE**  
**LEZIONE TEORICO-PRATICA DI YOGA RATNA**  
conduce **Simona Mocchi**  
La Voce della Luna a.s.d. - Via Piacenza 261 B rosso  
referente: *Simona Mocchi 348 0864600 - lavocedellaluna@libero.it*

**19,00-19,30 Genova Valbisagno**  
**PRATICA DI YOGA NIDRA**  
conducono **Simona Mocchi e Patrizia Boattini**  
La Voce della Luna a.s.d. - Via Piacenza 261 B rosso  
referente: *Simona Mocchi 348 0864600 - lavocedellaluna@libero.it*

## INIZIATIVE FUORI GENOVA

### SABATO 27 GENNAIO 2018

**16,00-18,00 Sestri Levante (GE)**  
**E-MOZIONE: ENERGIA IN MOVIMENTO NEL SECONDO CHAKRA**  
**LEZIONE DI YOGA**  
conduce **Elisabetta Valdre'**  
Fondazione Yoga - Via Nazionale 391, Sestri Levante  
referente: *Elisabetta Valdre' 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it*

**19,00-20,40 Sestri Levante (GE)**  
**PROIEZIONE DEL FILM "MAGHI E VIAGGIATORI"**  
**REGIA DI KHYENTSE NORBU**  
Fondazione Yoga - Via Nazionale 391, Sestri Levante  
referente: *Elisabetta Valdre' 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it*

### DOMENICA 28 GENNAIO 2018

**15,30-17,00 Sestri Levante (GE)**  
**DHARANA LA CONCENTRAZIONE**  
conduce **Elisabetta Valdre'**  
Fondazione Yoga - Via Nazionale 391, Sestri Levante  
referente: *Elisabetta Valdre' 331 7660995 - fondazioneyoga2006@yahoo.it*

SONO ORMAI **18 ANNI** CHE **YOGAPORTEAPERTE** SI RIPETE, CON NOTEVOLE RISCOSTRO DI INTERESSE E PARTECIPAZIONE.

E' UNA MANIFESTAZIONE TOTALMENTE GRATUITA, INDETTA DA UN'ASSOCIAZIONE DI INSEGNANTI (OLTRE 1000) 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.

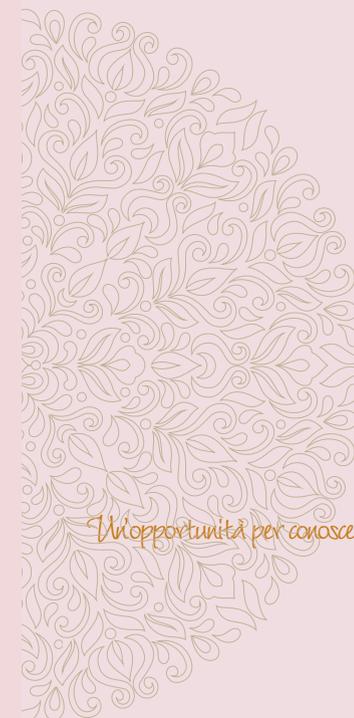
PER PARTECIPARE ALLE INIZIATIVE È NECESSARIO PRENOTARSI IN ANTICIPO.

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



27-28 GENNAIO 2018

# YOGA PORTE APERTE XVIII EDIZIONE



Un'opportunità per conoscere un altro stile di vita



Con il patrocinio:



REGIONE  
LIGURIA



COMUNE DI  
GENOVA



MUNICIPIO I  
GENOVA CENTRO EST

**GENOVA**  
MORE THAN THIS

**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