

XI EDIZIONE
29 - 30 GENNAIO 2011

**UN'OPPORTUNITÀ
PER CONOSCERE
UN' ALTRO STILE DI VITA!**

15,00-16,30

Pratica Yoga gratuita L'Albero della Gioia asd Via V. Monti 1 - Imperia Oneglia - conduce Claudia Castiglione

17,00

Conferenza "L'importanza del respiro consapevole" Pratica **esperienziale** conduce Claudia Castiglione

18,30

Meditazione dinamica. Pratica esperienziale conclusiva conduce Claudia Castiglione 3358309142 - claudiayoga@libero.it - www.yogaimperia.it - intervengono: Claudia Castiglione, Chiara Perani e Joanna Skrzyczynzka

**INIZIATIVE FUORI GENOVA -
IMPERIA PORTO MAURIZIO ZONA BORGO FOCE**



Sabato 29 Gennaio 2011

16,00-17,45

Il Bacino, Polo di Energia e Sostegno delle Posture. Pratica Yoga Il Movimento è Vita Via del Ponte 2 - Imperia Porto Maurizio zona Borgo Foce

18,15-19,00

Incontro di ascolto con concerto di Campane di cristallo conduce Patrizia Vido 3397347222 - coniolorella@alice.it - www.movimentovita.it

Domenica 30 Gennaio 2011

9,30-11,00

Praticare Secondo le Stagioni, una sequenza per l'Inverno - Pratica Yoga Il Movimento è Vita Via del Ponte 2 - Imperia Porto Maurizio zona Borgo Foce - conduce Lorella Conio

11,15-12,15

Yoga Nidra conduce Lorella Conio 3397347222 - coniolorella@alice.it - www.movimentovita.it

Sono ormai 11 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).

**YOGA
PORTE APERTE**

con il patrocinio:



Provincia di Genova



Comune di Genova



YOGA - ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI
Via Villorosi, 11 - 20143 Milano
Tel. 02 8361288 - www.insegnantiyoga.it

ELENCO DELLE INIZIATIVE A GENOVA

Sabato 29 Gennaio 2011



10,00-11,30

Setubandhasana: un ponte tra cielo e terra. Pratica esperienziale

Centro Yoga Verso il Sole Via Giannelli 31R Genova conduce Paola Bruschetta 3494737340 centroyogaversoilsole@fastwebnet.it

10,00-11,30

Lezione di yoga per tutti. Pratica esperienziale Associazione Annapurna Piazza Leopardi 13R - conduce Maria Negrini 3280029209 maria.negrini43@gmail.com

10,00-12,00

Riequilibrio del Chakra delle Acque. Pratica Yoga Centro Ametista Salita S. Matteo 19/16 Genova - conduce Chiara Corte 3495211639 - presso il centro 0102467200 www.centroametista.it

10,00-12,30

L'origine del viaggio. Simboli del corpo umano alla ricerca delle nostre Radici. Teoria e Pratica Yoga Accademia Italiana Shiatsu Do Genova Vico Casana 9/4 - conducono Simona Mocchi e Patrizia Sannino. Necessaria la prenotazione 3332508150 - 3480864600 - yogaethe@libero.it - patrizia.sannino.yoga@gmail.com - http://yogaethe.blogspot.com

10,00-12,00

Pratica Hata Yoga in armonia con i tre Dosha (vata, pitta, kapha) dell'Ayurveda. Centro Mandala Via Pio VII 41/A Genova - conduce Laura Ferrari 3407996838 laura.ferrari.genova@alice.it

10,30-12,00

Pratica Yoga Centro Yoga Mahima Via Cairoli 11/17 5° piano Genova - conduce Michaela Gamalero 0104030391 è necessaria la prenotazione info@yogamahima.net

15,00-16,45

Pratica di Yoga non Duale: esperienza corporea in uno spazio di tranquillità interiore TAT Associazione Yoga Via XX Settembre 2 Genova - conduce Sabrina Belloni 010592069 info@yogagenova.it - www.yogagenova.it

15,00

"La cucina consapevole per tutti i giorni" Suggerimenti per una sana "pratica alimentare" Centro Yoga Mahima Via Cairoli 11/17 5° piano Genova - conduce Alberto Ficarelli, cuoco vegetariano 0104030391 info@yogamahima.net

15,30-18,00

"Raja Yoga - Yoga Nidra - Training Autogeno: un aiuto sinergico per il Rilassamento profondo" Pratica Esperienziale Centro Raja Yoga Fior d'Aliso Via Bonifacio 1/5 Genova - conduce Adriana Sani 3332091489 - www.fiordalisoyoga.it

16,00-17,30

Ricordo e meditazione in onore di SRI SRI SRI SATCHITANANDA YOGI Pratica meditativa

Associazione Annapurna Piazza Leopardi 13R Genova - conduce Maria Negrini 3280029209 maria.negrini43@gmail.com

16,00-17,30

Giochiamo con lo Yoga

Centro Yoga Verso il Sole Via Giannelli 31R Genova - conduce Elena Cattini 3478892781 centroyogaversoilsole@fastwebnet.it

17,00-18,00

Yoga integrale Centro Yoga Shakti Via San Lorenzo 23/25 Genova - conduce Antonella Sterle 010593414 - 3395828035

17,30

Krishnamurti - "Noi siamo il mondo" Film documentario realizzato da Werner Weick e Andrea Andriotto

Centro Yoga Mahima Via Cairoli 11/17 5° piano Genova 0104030391 info@yogamahima.net

18,00-19,30

Introduzione alla meditazione Chan Zen Pratica condotta da Massimiliano Cabella

Centro Yoga Shakti Via San Lorenzo 23/25 Genova - conduce Antonella Sterle 010593414 - 3395828035

20,30-22,00

"L'incessante accordo con il cielo". Il corpo, il suono nell'ascolto profondo.

Incontro esperienziale audio-sonoro condotto da Franco Mignone - operatore in bio dinamica cranio sacrale

Accademia Italiana Shiatsu Do Genova Vico Casana 9/4 - introduce Patrizia Sannino 3482753790 - mignone.f@gmail.com - www.ascoltiprofondi.wordpress.com

Domenica 30 Gennaio 2011

10,00-12,00

"Il Giardino Fiorito di C.G. Jung tra Oriente ed Occidente" Conferenza condotta dalla dott.ssa Lucia Barbarini (psicoterapeuta junghiana)

Biblioteca De Amicis - Magazzini del Cotone - Porto Antico - introducono P. Sannino e S. Mocchi 3495233419

15,00-16,00

Conferenza "La meditazione nel Raja Yoga"

16,30-18,30

Pratica di Raja Yoga con esperienze di meditazione

Centro Raja Yoga Fior d'Aliso Via Bonifacio 1/5 Genova - conduce Maurizio Angeloni 3404825499 - www.fiordalisoyoga.it

17,00-18,00

Yoga integrale Centro Yoga Shakti Via San Lorenzo 23/25 Genova - conduce Massimiliano Cabella 010593414 - 3395828035

INIZIATIVE FUORI GENOVA - LEVANTE

Sabato 29 Gennaio 2011



17,00

Esplorazione del movimento corporeo. Pratica esperienziale

Centro "The Space" Via A. Schiaffino 12 Camogli - conduce Francesca Brugnoli 3393533030

18,00-19,30

La pratica e l'ascolto. Breve introduzione e pratica esperienziale Laboratorio di Movimento asd - Via San Francesco 15/5 Recco - conduce Paola Sanna 3280281097 - 0185720221 - paolaluna@teletu.it

Domenica 30 Gennaio 2011

10,00-11,30

La pratica e l'ascolto. Breve introduzione e pratica esperienziale Laboratorio di Movimento asd - Via San Francesco 15/5 Recco - conduce Paola Sanna 3280281097 - 0185720221 - paolaluna@teletu.it

17,00

Crescere con lo Yoga. Yoga per bambini (a partire dai 4 anni)

Centro Yoga "OIA" Via Gattorno 31/d Rapallo - conduce Francesca Brugnoli 3393533030

18,00

Esplorazione del movimento corporeo. Pratica esperienziale

Centro Yoga "OIA" Via Gattorno 31/d Rapallo - conducono F. Brugnoli e G. Canessa 3393533030 - 3383788437

INIZIATIVE FUORI GENOVA - IMPERIA ONEGLIA

Sabato 29 Gennaio 2011



10,00-11,30

Pratica Yoga gratuita L'Albero della Gioia asd Via V. Monti 1 - Imperia Oneglia - conduce Claudia Castiglione 3358309142 - claudiayoga@libero.it - www.yogaimperia.it

15,00-16,30

Pratica Yoga gratuita per gestanti L'Albero della Gioia asd Via V. Monti 1 - Imperia Oneglia - conduce Claudia Castiglione 3358309142 - claudiayoga@libero.it - www.yogaimperia.it

17,00

Conferenza "Scelte yogiche in gravidanza" Interverranno Claudia Castiglione, Chiara Perani e Joanna Skrzyczynzka

Domenica 30 Gennaio 2011

10,00-11,30

Pratica Yoga gratuita L'Albero della Gioia asd Via V. Monti 1 - Imperia Oneglia - conduce Claudia Castiglione