

YogaPorteAperte - sabato 26 e domenica 27 febbraio 2022

XXI edizione

Yoga Shop v.le G. d'Annunzio, 25 - Milano

Tutti i partecipanti a YogaPorteAperte usufruiranno di uno sconto del 10% in negozio nel giorno di sabato e per acquisti online anche domenica, comunicando nelle note YOGAPORTEAPERTE

02-89077749 www.yogashop.it

E' necessario prenotarsi per le varie iniziative ai recapiti indicati

INIZIATIVA DEI SOCI YANI PIEMONTE

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Cuneo	Amartyoga	Via del Mulino, 47 Cuneo	Lezioni di yoga	sab. h 10,30/12,00	339 4488845 info@amartyoga.it	Martina Appendino
					sab. h 14,30/16,00		
					dom. h 10,30/12,00		
					dom. h 14,30/16,00		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LOMBARDIA

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Brescia	Palestra Dynatek	Viale Italia, 13/A Brescia	"Perchè Praticare yoga!" In questo momento di pandemia ritroviamo l'essenzialità del corpo-mente. Conduce Vilma Galli	sab. h 17,30/18,30	339 5923425 info@yogastudiobrixia.it	Vilma Galli
2	Como	c/o Spazio 12	Via Sirtori, 12 Como	Lezione di yoga	sab. h 10,30/12,00	347 5235230 lozzimassimo@gmail.com	Massimo Lozzi
3	Legnano	On-line		Lezioni di yoga	sab. h 10,30/11,30	333 1237983 antonella.caso@gmail.com	Antonella Caso
					sab. h 17,00/18,00		
4	Monza-Brianza	On-line		L'arte del lasciare andare. Sessione di Restorative Yoga seguita da un lungo Yoga nidra. Conduce Lucia Vimercati	dom. h 10,00/12,00	338 2653287 info@lucivimercati.com	Lucia Vimercati
5	Paullo - MI	Auditorium Campus. Ist. Comprensivo Curiel	Via Fleming - Paullo MI	Lezione di yoga. Facciamo Sorridere la Schiena	dom. h 10,00/12,00	334 2512969 giovanna.scipioni@gmail.com	Giovanna Scipioni

6	Spino D'adda CR	Palestra Officine Lifegym	Via Dante Alighieri, 5/7 - Spino D'Adda CR	Lezione di yoga. Facciamo Sorridere la Schiena	dom. h 15,30/17,00	334 2512969 giovanna.scipioni@gmail.com	Giovanna Scipioni
7	Paullo - MI	Arte per il Benessere	Via Vicolo Castello, 18 Paullo MI	Lezione di yoga. Facciamo Sorridere la Schiena	dom. h 18,30/19,30	334 2512969 giovanna.scipioni@gmail.com	Giovanna Scipioni
8	San Felice-Segrate - MI	Centro Yoga Shankara	Via Strada Malaspina, 16 San Felice - Segrate MI	Lezione di yoga. Le dieci posizioni dello Yogi Silente. Conduce Patricia Meyer	sab. h 10,00/12,00	334 2383810 info@yogashankara.it	Patricia Meyer
		On-line		Lezione di Yoga. Risveglio energetico con i pranayama dinamici. Conduce Patricia Meyer	sab. h 7,00/8.00		
				A cavallo tra inverno e primavera: Yoga e Ayurveda per affrontare il cambio di stagione. Teoria e pratica. Conduce Alessandra De Giorni	sab. h 15,30/17,00		
				Lezione di yoga. Yoga, una bellissima interazione tra intelligenza e cuore. Conduce Patricia Meyer	sab. h 17,30/19,00		
				Mantra e meditazione, lo yoga del suono primordiale. Conduce Patricia Meyer	dom. h 5,30/6,30		
				Lezione di Yoga. Le dieci posizioni dello Yogi Silente. Conduce Sarah Giarmoleo	dom. h 10,00/12,00		
				Yoga per la gravidanza e una genitorialità consapevole. Teoria e pratica. Conducono Claudia Rossetti e Patricia Meyer	dom. h 10,00/11,00		
				Meditazione yoga ed essenze floreali Teoria e pratica. Conduce Patricia Meyer	dom. h 11,30/12,30		
				Yoga per giovani atleti. Conduce Patricia Meyer	dom. h 15,30/16,30		
				Concezioni e pre-concetti: yoga per tutti quelli che pensano di non poter praticare yoga. Teoria e pratica. conduce Patricia Meyer	dom. h 17,00/18,30		
	Concerto. Nada Brahman - meditazione in musica. Conduce Patricia Meyer	dom. h 19,00/20,00					

9	Gallarate - MI	ASD Rhamni Scuola di Yoga Lezioni in presenza e On-line	Via Cappellini, 18 Gallarate - MI	Lezione di Hatha Yoga. Conduce Laura Dajelli	sab. h 10,00/11,00	347 8100542 info@rhamni.it	Laura Dajelli
				Yoga per gestanti. Conduce Laura Dajelli	sab. h 11,15/12,15		
10	Milano	Centro Integral Yoga Shanti Lezioni in presenza e On-line	Via Morosini, 16/14 Milano	Lezione di Integral yoga hatha multilivello, adatta a tutti: principianti e più esperti	sab. h 11,00/12,15	02 55016558 - 328 9206721 prenotazioni@integrallyoga.it www.integrallyoga.it	Paola Faini
				Introduzione alla meditazione. Workshop teorico-pratico per introdurre le tecniche base di concentrazione e i benefici	sab. h 15,00/16,00		
				Yoga al lavoro/in ufficio. Movimenti, respirazioni e semplici strumenti per praticare sulla sedia o in piedi e in ogni situazione lavorativa	sab. h 16,30/17,30		
				Lezione di Integral yoga hatha multilivello, adatta a tutti i principianti e più esperti	sab. h 18,00/19,15		
				Lezione di Integral yoga hatha multilivello, adatta a tutti: principianti e più esperti	dom. h 11,00/12,15		
				Pranayama l'arte del respiro. Workshop teorico-pratico per introdurre le fondamentali tecniche di respirazione	dom. h 15,00/16,00		
				Yoga e Pilates. Integrazione di Asana e tecniche di Pilates per migliorare la consapevolezza della propria postura e muscolatura	dom. h 16,30/17,30		
				Lezione di Integral yoga hatha multilivello, adatta a tutti: principianti e più esperti	dom. h 18,00/19,15		

11	Pavia	On-line		Lezione di Hatha Yoga	sab. h 10,30/12,00	338 7345925 corsidiyoga_f.protti@yahoo.it	Francesca Protti
				Meditazione	sab. h 16,00/16,30		
				Meditazione	dom. h 11,00/11,30		
				Lezione di Hatha Yoga	dom. h 16,30/18,00		
12	Milano	Centro Yoga Bhadra. Lezioni in presenza e On-line	Via G. Bruno, 11 Milano	La necessità dell'ascolto: il ritmo e la vibrazione interiore - Conduce Laura Massironi	sab. h 10,00/11,30	02 347939 info@centroyoga.it. www.centroyoga.it	Beatrice Calcagno
				L'approccio alle asana in piedi: radicamento e leggerezza - conduce Valentino Prina	sab. h 16,00/17,30		
				Respiro consapevole, spazio di libertà - conduce Beatrice Calcagno	sab. h 18,00/19,30		
				Pratica di apertura - conduce Daniele Locaputo	dom. h 11,00/12,30		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI VENETO

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Sacca Fisola - VE	Calle del Teatro - se non possibile in presenza, si farà on- line	Calle del Teatro, 1 Sacca Fisola Venezia	La fluidità nel movimento come preparazione alle asana	dom. h 9,30/10,30	348 9139354 lisacardin1@gmail.com	Annalisa Cardin
				Dal cuore alle mani: Hasta Mudra	dom. h 10,45/11,15		
				Yoga nidra: il sonno yoga e il riposo trasformativo	dom. h 11,30/12,30		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI EMILIA ROMAGNA

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Bellaria Igea Marina - RN	Palazzetto dello Sport - Igea Functional Training	Viale Ennio, 77 - Bellaria Igea Marina - RN	LezionI di Yoga	sab. h 9,00/10,00	320 3199794 yogaigearmarina@gmail.com	Elisa Tamagnini
					sab. h 10,00/11,00		
					dom. h 9,00/10,00		
					dom. h 10,00/11,00		

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI LIGURIA

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	On-line		Conferenza. Lo Yoga e il mito dell'Oriente. Dalle radici indiane alle visioni dell'Occidente, tra filosofia e linguaggio, cultura e incultura. Relatore: Alberto de Simone - Direttore del CELSO Istituto di Studi Orientali - Dipartimento Studi Asiatici di Genova	dom. h 10,00/12,00	349 3172170 - whatsapp chiara.cioncoloni@gmail.com	Chiara Cioncoloni

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LIGURIA

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	On-line		Yoga nidra: incontro con l'infinito	dom. h 19,00/20,00	333 2508150 patrizia.sannino.yoga@gmail.com	Patrizia Sannino
2	Genova	Yoga verso il Sole In presenza e On-line	Via Gianelli, 31r - Genova Quinto	Yoga nidra e non solo - conducono Paola Bruschetta e Elena Cattini	sab. h 17,00/18,00	347 8892781 Elena 349 4737340 Paola - Whatsapp yogaversoilsole@gmail.com	Paola Bruschetta
					dom. h 18,00/19,00		

3	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8/5A Genova	Lezione teorico-pratica. Lo Yoga non è fitness, ma un metodo per arrivare a vedere le cose come sono. Conduce Michaela Gamalero	sab. h 9,30/11,00	328 9282677 info@yogamahima.net	Gamalero Michaela
4	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8/5A Genova	Lezione teorico-pratica. Lo Yoga non è fitness, ma un metodo per arrivare a vedere le cose come sono. Conduce Alberto Ficarelli	sab. h 11,45/13,15	345 2729948 info@yogamahima.net	Alberto Ficarelli
5	Genova	Centro Yoga Mahima	On-line	Lezione teorico-pratica. Lo Yoga non è fitness, ma un metodo per arrivare a vedere le cose come sono. Conducono Micaela Gamalero e Alberto Ficarelli	sab. h 15,30/17,00	345 2729948 info@yogamahima.net	Micaela Gamalero Alberto Ficarelli
6	Genova	Roots Yoga Studio	On-line	Lezioni di yoga	sab. h 10,00/12,00	329 5790157 polligi@hotmail.it	Paola Gerara
					dom. h 11,00/12,30		
7	Genova	On-line		Lezione di Yoga. Yoga fuori dalla sala yoga	sab. h 10,30/11,30	349 3172170 - whatsapp chiara.cioncoloni@gmail.com	Chiara Cioncoloni
8	Genova	On-line		Conferenza: Trasformare le crisi in opportunità: un viaggio attraverso I testi - relatore Simona Mocci	dom. h 15,00/16,30	348 0864600. info.chandrastudio@gmail.com	Simona Mocci
				Pratica yoga: Al di là della paura: figure del coraggio e della resilienza - conduce Simona Mocci	dom. h 17,30/18,30		
9	Maissana S. Pietro Vara - SP	Cascina S.Michele	Loc. Borsa, 17 Maissana S.Pietro Vara SP	Lezioni di yoga. Respiro, Fiducia e Abbandono Conduce Emilia Mor	sab. h 11,00/12,30	389 9748618 emiliamor@hotmail.it	Emilia Mor
					sab. h 17,00/18,30		
					dom. h 11,00/12,30		
					dom. h 17,00/18,30		
10	S.Olcese GE	Agriturismo E.Reixe	Via G.Galileo, 48 - S.Olcese - GE	Proiezione. Jean Klein - dialoghi. Pausa tisane e frutta	sab. h 16,00/17,00	329 9292471 silvia.barillari@hotmail.it	Silvia Barillari
				Yoga e l'arte del Silenzio	sab. h 18,00/19,30		
				Yoga nidra	sab. h 21,30/22,30		
				Yoga e l'arte del Silenzio	dom. h 8,00/9,15		
				Yoga e l'arte del Silenzio	dom. h 17,30/19,00		
				Proiezione. Eric Baret - dialoghi. Pausa tisane e frutta	dom. h 16,00/17,00		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI TOSCANA

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Firenze	Istituto di Yoga	Via G. Lanza, 65 Firenze	Lezione di Yoga. Conduce Emanuela Brunetti	sab. h 09,30/10,30	371 4976260 - 371 5837781 info@istitutoyogafirenze.com www.istitutoyogafirenze.com	Federico Matrone
				Lezione di Yoga. Conduce Massimo Lombardi	sab. h 11,00/12,00		
				Lezione di Yoga: dal Suono al Respiro. Conduce Bruna Saracco	sab. h 16,00/17,00		
				Lezione di Yoga: dal Saluto al Sole a Yoga Nidra. Conduce Federico Matrone	sab. h 17,30/19,00		
2	Venturina Terme LI	Centro Olistico L'Infinito		Lezioni di Yoga. Conduce Paola Pieraccini	sab. h 17,80/10,30	329 3473995. ass.illoto@gmail.com	Paola Pieraccini
					dom. h 09,30/11,00		
3	Grosseto	Studio Yoga Vivekadarshana	Via Trento, 74 Grosseto	Lezioni di Yoga. Conducono Anna Losi e Renzo Papini	sab. h 16,00/17,30	339 7794172 Anna 349 5230862 Renzo info@vivekadarshana.it	Anna Losi Renzo Papini
					dom. h 10,00/11,30		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI ABRUZZO-MOLISE

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Teramo	YAP Integral Yoga Centre	Vicolo Carlo Marconi, 18 Teramo. In presenza e on-line	Pratica Hatha Yoga anti-stress secondo la tradizione himalajana e meditazione finale - conduce Donatella Valente	sab. h 8,30/9,30	393 9845289 uma@centroyap.it	Alessandra Cocchi
				Pratica di Integral Hatha Yoga accessibile sulla sedia - conduce Alessandra Cocchi	sab. h 10,00/11,30		
				Pratica di Integral Hatha Yoga Bimbi 3-9 anni- conduce Alessandra Zancocchia	sab. h 16,00/17,00		
			On-line	Pratica di Integral Hatha Yoga - conducono Elena Di Felice e Loretta Di Fabio	sab. h 18,00/19,30		
			Vicolo Carlo Marconi, 18 Teramo. In presenza e on-line	Pratica di Integral Hatha Yoga - conducono Alessandra Cocchi e Alessandra Zancocchia	dom. h 10,30/12,00		
			On-line	Pratica di Yoga e Suono - conduce Matilde Mulè	dom. h 16,00/17,30		
			Vicolo Carlo Marconi, 18 Teramo. In presenza e on-line	Pratica di Kundalini Yoga e Yoga Nidra - conduce Rossana Di Battista	dom. h 18,00/19,30		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LAZIO

N	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Roma	Associazione Scacco al Re diesis	Via Adinolfi, 2 - Viale XXI Aprile - Roma	Lezione di Yoga - conduce Giovanna Mattino	sab. h 10,30/11,30	334 7861623 giomattino@yahoo.it	Giovanna Mattino
				Incontro di Yoga nidra - conduce Giovanna Mattino	sab. h 12,00/13,00		
				Conferenza - Presentazione del libro "Buona Pasqua, signor Ungaretti. Giorni di quarantena e di yoga" di Giovanna Mattino	sab. h 17,00/18,00		
				Lezione di Yoga - conduce Giovanna Mattino	dom. h 10,30/11,30		
2	Roma	Centro Sociale Polivalente	Viale Gorgia di Leontini, 171 - Roma	Lezione di yoga - conduce Cinzia Ceccantoni	sab. h 11,00/12,30	349 6408859 raffaellacodini@gmail.com	Raffaella Codini
				Lezione di yoga - conduce Marco Colitti	sab. h 16,30/18,00		
				Lezione di yoga - conduce Raffaella Codini	dom. h 10,00/11,30		

