

## YogaPorteAperte - 23 - 29 gennaio 2023

### XXII edizione

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

Tutti i partecipanti a YogaPorteAperte usufruiranno di uno sconto del 5% usando in cassa il codice "YOGAPORTEAPERTE"

02-89077749 [www.yogashop.it](http://www.yogashop.it)

**E' necessario prenotarsi per le varie iniziative ai recapiti indicati**

#### INIZIATIVE DEI SOCI YANI PIEMONTE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Nizza Monferrato AT	Ass. Quiedora	Via Trento, 2 - Nizza Monferrato AT	Incontro - Perché praticare yoga in presenza? Conduce Yolanda Lleò Aguas	sab 28 h 15,30/16,30	333 7606830 - <a href="mailto:yolandalleo@alice.it">yolandalleo@alice.it</a>	Yolanda Lleò Aguas
				Lezione di Yoga	sab 28 h 17,00/18,00		
2		Online		Conferenza - Yoga perché fa bene: anatomia e fisiologia degli asana - relatore Angela Swidinsky	lun 23 h 20,30/22,00	328 4720736 <a href="mailto:info@angelaswidinskycoach.com">info@angelaswidinskycoach.com</a>	Angela Swidinsky
	Torino	Centro Diurno	Via Plava, 145 TO	Lezione di Yoga	mar 24 h 18,15/19,15		
				Lezione di Yoga	mar 24 h 19,30/20,30		
	Orbassano TO	Spazio 9 Lune	Via C. Battisti, 12 - Orbassano TO	Lezione di Yoga	mer 25 h 13,00/14,00		
				Lezione di Yoga	mer 25 h 18,15/19,15		
		Online		Yoga pre office	gio 26 h 7,00/8,00		
		Online		Conferenza - Yoga&Ayurveda - Un'antica sinergia - relatore Angela Swidinsky	ven 27 h 20,00/21,30		
	Moncalieri TO	Centro Babanam	Via Einaudi, 2 - Moncalieri TO	Lezione di Yoga	sab 28 h 11,30/12,30		
Vinovo TO	Scuola Media	Via De Amicis, 13 - Vinovo TO	Lezione di Yoga	sab 28 h 15,30/16,30			
			Lezione di Yoga	sab 28 h 16,45/17,45			

3	Tortona AL	Samadhi Yoga Studio	Tortona AL	Il respiro del Nada Yoga: la voce che crea - artista Anna Bergaglio	lun 23 h 21,00/22,30	338 9357661 - info@samadhiyoga.it	Anna Maria Bello
				Lezione di Hatha Yoga - conduce Anna Maria Bello	mar 24 h 18,30/20,00		
				Kirtan e Mantra - condotto da Anna Maria Bello	mar 24 h 21,00/22,30		
				Incontro - Yoga & Apnea Subacquea - conducono Anna Maria Bello e Panfilo Pulsoni	mer 25 h 21,00/23,00		
				Yoga accompagnato con i Gong e le campane tibetane - conducono Anna Maria Bello e Paola Simonelli	ven 27 h 20,30/22,00		
4	Torino	Centro Yoga Satyananda	Corso Raffaello, 11 - Torino	Yoga Nidra - conduce Rosanna Digirolamo	sab 28 h 17,30/18,30	338 9852994. yogatorino@satyanandaitalia.net	Rosanna Digirolamo
				Dal pranayama a dharana - conduce Rosanna Digirolamo	dom 29 h 10,30/11,30		

### INIZIATIVE DEI SOCI YANI VAL D'AOSTA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Pré Sain Didier AO	Palestra Scuole Elementari Pré Saint Didier	Avenue du Mont Blanc, 10 Pré Sain Didier AO	Lezione di Yoga	mar 24 h 20,00/21,15	349 1320440 gucchieri@gmail.com	Giovanna Cucchieri
				Lezione di Yoga	gio 26 h 18,30/19,45		
2		Online		Lezione di Yoga	lun 23 h 19,00/20,00	335 6953385 betta.subhadra@gmail.com	Elisabetta Frera
				Lezione di Yoga	mer 25 h 19,00/20,00		
3	Morgex AO		Via Gran San Bernardo, 34 - Morgex AO	Hatha Yoga base	lun 23 h 18,45/20,00	338 8761835 laurasan71@gmail.com	Laura Santamaria
		Online		VinYoga	mer 25 h 18,30/19,30		

### INIZIATIVE DEI SOCI YANI LOMBARDIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Milano	ASD Shen YogaPilates	Via Luosi, 15 - Milano	Hatha Yoga - conduce Emanuela Ghidini	mar 24 h 8,45/10,00	333 3968982. shen@shenstudio.it	Emanuela Ghidini Peggy Eskenazi Pierluigi Crespi
				Yoga per la Terza Età - conduce Emanuela Ghidini	mar 24 h 10,15/11,30		
				Raja Yoga - conduce Peggy Eskenazi	mer 25 h 18,30/20,00		
				Raja Yoga - conduce Pierluigi Crespi	gio 26 h 20,30/22,00		
2	Brescia	Palestra Dynatek	Viale Italia, 13 - Brescia	Lezione di Yoga	mer 25 h 19,00/20,00	339 5923425 info@yogastudiobrixia.it	Vilma Galli
				Lezione di Yoga	sab 28 h 17,00/18,00		
3	Castiglione delle Stiviere MN	Centro Kathayoga	Via Dottorina, 155 Castiglione delle Stiviere MN	Lezione di Yoga - Corpo, mente, emozioni... esperienza negli Asana	sab 28 h 13,30/15,00	348 4139675 kathayoga@gmail.com	Roberta Franzoni
4	Mortara PV	Studio Musicale Calliride - In presenza e online	Via Cadorna, 17 - Mortara PV	Lezione di Yoga	lun 23 h 17,30/19,00	338 7345925 corsidiyoga_f.protti@yahoo.it	Francesca Protti
		Studio Musicale Calliride - In presenza e online	Via Cadorna, 17 - Mortara PV	Lezione di Yoga	lun 23 h 19,15/20,45		
		Biblioteca Civica di Mortara	Via Vittorio Veneto, 17 Mortara PV	Meditiamo insieme - Lezione introduttiva per principianti -conduce Francesca Protti	mar 24 h 18,00/18,30		
		Biblioteca Civica di Mortara - In presenza e online online	Via Vittorio Veneto, 17 Mortara PV	Lezione di Yoga	mer 25 h 12,45/14,00		
		Online		Lezione di Yoga	mer 25 h 20,00/21,30		
		Online		Lezione di Yoga	ven 27 h 18,00/19,30		
		Biblioteca Civica di Mortara	Via Vittorio Veneto, 17 Mortara PV	Conferenza - Cos'è Yoga? - relatore Francesca Protti	sab 28 h 10,00/10,45		
		Online		Lezione di Yoga	sab 28 h 11,00/12,00		
5	Vittuone MI	Cascina Delle Mele	Via S. Antonio, 1 Vittuone MI	Il tempo e asana	lun 23 h 19,00/21,00	333 6473841 info@rajayoga-svadharna.it	Maria Rosaria Olivares
		Online		Il tempo e asana	mar 24 h 19,00/21,00		
		Cascina Delle Mele	Via S. Antonio, 1 Vittuone MI	Il tempo e asana	mer 25 h 20,00/22,00		
		Cascina Delle Mele	Via S. Antonio, 1 Vittuone MI	L'orientamento del Raja Yoga. Introduzione allo Yoga Sutra di Patanjali - conduce Maria Rosaria Olivares	sab 28 h 17,00/19,00		

6	Paullo MI	Surya Evolution ASD - Auditorium Ist. Comprensivo E. Curiel	Via Fleming - Paullo MI	La gentilezza nella pratica e nella vita quotidiana	dom 29 h 10,00/12,00	334 2512969 giovanna.scipioni@gmail.com	Giovanna Scipioni
	Spino D'Adda CR	Officine Lifegym	Via Dante Alighieri, 5/7 Spino D'Adda - CR	La gentilezza nella pratica e nella vita quotidiana	dom 29 h 15,30/16,30		
	Paullo MI	Arte per il Benessere	Vicolo Castello, 28 Paullo MI	La gentilezza nella pratica e nella vita quotidiana	dom 29 h 18,00/19,00		
7	Melegnano MI	CSM	Via Baden Powell, 5 Melegnano MI	Lezione di Yoga	sab 28 h 16,30/17,30	320 4294431 hermine01@inwind.it	Ermina Ferrando
				Incontro - radicamento, stabilità, equilibrio - conduce Ermina Ferrando	sab 28 h 17,00/18,00		
8	Biassono MB	Yoga Lila	Via Delle Vigne, 21 - Biassono MB	Hatha Yoga base	lun 23 h 10,00/11,15	342 9477581 info@yogalila.it	Paola Romanoni
				Hatha Yoga base	lun 23 h 19,00/20,15		
				Hatha Yoga base	lun 23 h 20,30/21,45		
				Hatha Yoga avanzato	mar 24 h 19,30/21,30		
				Hatha Yoga base	mer 25 h 10,00/11,15		
				Hatha Yoga base	mer 25 h 17,45/19,00		
				Meditazione	mer 25 h 19,00/20,00		
				Hatha Yoga avanzato	mer 25 h 19,30/21,30		
				Hatha Yoga base	mer 25 h 20,30/21,45		
				Hatha Yoga base	gio 26 h 12,45/13,45		
Hatha Yoga base	gio 26 h 18,00/19,15						
9		Online		Lezione di Restorative Yoga	gio 26 h 19,00/20,30	338 2653287 info@lucivimercati.com	Lucia Vimercati
10	Pavia	Shanti Niketan	Via Acquanevra, 3 - Pavia	Lezione secondo gli insegnamenti dello Sw. Sri Satchidananda Yogi - conduce Samantha Scorbatti	sab 28 h 10,00/11,30	338 1007320 - lella.oltrecielo@gmail.com	Piera Angela Cattaneo Samantha Scorbatti
				L'ascolto meditativo nella pratica del Raja Yoga - conduce Piera Angela Cattaneo	sab 28 h 17,00/18,30		
				Pratica accessibile, rispettiamo il nostro corpo - conduce Piera Angela Cattaneo	dom 29 h 9,30/11,00		
11	Pavia	Yoga Purnima	Via Suor Luigia Grassi, 7 - Pavia	Incontro - Viaggio alla scoperta del pranayama. Dal corpo alla meditazione attraverso il respiro consapevole - conduce Chiara Surpi	ven 27 h 20,00/21,30	348 2979935. chiara@yogapurnima.it	Chiara Surpi
12	Pavia	Studio Yoga Ass. Harmonia Mundi	Via Montebello, 4 - Pavia	Lezione di yoga per adulti anche per problemi alla schiena. Con esercizi specifici, asana e pranayama	sab 28 h 15,00/16,00	335 6952034 l.michelozzi@libero.it	Maria Letizia Michelozzi
				Incontro di meditazione	sab 28 h 16,00/17,00		
				Lezione di yoga per bambini dai 4-10 anni	dom 29 h 10,30/11,30		
13	Corsico MI	Spazio Sport Decathlon	Via dell'Industria, 2/4 - Corsico MI	I riti tibetani per riequilibrare l'energia - conduce Linda Orlandi	sab 28 h 16,30/17,30	likeyogainfo@gmail.com	Linda Orlandi
				Flessibilità e Stabilità nel corpo e nella mente - conduce Linda Orlandi	dom 29 h 10,30/11,30		

14	Milano	Centro Integral Yoga Shanti	Via Morosini, 16/14 - Milano	Lezione Integral yoga hatha multilivello	mar 24 h 11,00/12,15	02 55016558 prenotazioni@integrallyoga.it	Paola Faini
				Lezione Integral yoga hatha principianti	mar 24 h 20,00/21,15		
				Lezione Integral yoga hatha intermedio	mar 24 h 20,00/21,15		
				Lezione di yoga gentile (adatto ai non più giovani o con scarsa mobilità)	mer 25 h 10,30/11,45		
				Lezione Integral yoga hatha multilivello	gio 26 h 13,00/14,15		
				Lezione Integral yoga hatha principianti	ven 27 h 18,30/19,45		
				Lezione Integral yoga hatha intermedio	ven 27 h 18,30/19,45		
				Incontro - Introduzione alla meditazione	sab 28 9,30/10,30		
				Pranayama. Tecniche di respirazione yogica per la salute e il benessere psicofisico	sab 28 h 15,00/16,00		
				Rilassamento profondo	dom 29 h 16,30/17,15		
15	Milano	Centro Yoga Bhadra	Via G. Bruno, 11 - Milano	Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	lun 23 h 12,00/13,30	02 347939 info@centroyoga.it	Beatrice Calcagno
				Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	lun 23 h 18,15/19,45		
				Approfondimento meditazione - conduce Beatrice Calcagno	lun 23 h 20,00/22,00		
				Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	mar 24 h 9,00/10,30		
				Yoga per gli occhi	mar 24 h 17,30/18,30		
				Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	mar 24 h 18,45/20,45		
				Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	mer 25 h 10,00/11,30		
				Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	mer 25 h 18,00/19,30		
				Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	gio 26 h 7,45/9,00		
				Lezione di Yoga - conduce Daniele Locaputo	gio 26 h 13,00/14,30		
				Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	gio 26 h 18,30/20,00		
				Lezione di Yoga - conduce Beatrice Calcagno	ven 27 h 13,00/14,30		
				Lezione di Yoga - conduce Valentino Prina	ven 27 h 18,30/20,00		
				Lezione di Yoga - conduce Laura Massironi	sab 28 h 10,00/11,30		
16	Milano	Informa Studio asd	Via Cascella,3 - Milano	Lezioni di yoga - conduce Paola Magnoleretto - precedute da una introduzione teorica di anatomia a cura di Emenuale Rigione (osteopata)	sab 28 h 10,00/12,30	333 7370619. paola.infoyoga@gmail.com	Paola Magnoleretto
					sab 28 h 15,00/17,30		

### INIZIATIVE DEI SOCI YANI VENETO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Venezia	Centro Civico	Calle del Teatro, 1 Sacca Fisola VE	Il fluire del respiro nei movimenti e nelle asana	dom 29 h 9,00/10,15	348 9139354 lisacardin1@gmail.com	Annalisa Cardin
				I gesti delle mani e il respiro	dom 29 h 10,30/11,00		
				Yoga Nidra: il riposo consapevole	dom 29 h 11,15/12,00		
2	Camponogara VE	Palestra Scuola Elementare A. Manzoni	Via A. Volta, 3 Calcroci Camponogara VE	Yoga: Il respiro nel movimento e nell'immobilità. Risveglio del corpo, sequenza di Asana, Pranayama, Hasta mudra, Yoga Nidra	dom 29 h 9,30/12,000	320 6863200 fernandalacara@gmail.com	Fernanda Lacara

### INIZIATIVE DEI SOCI YANI EMILIA ROMAGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Bellaria Igea Marina RN	Igea Funzionale Training - Palazzetto dello Sport	Viale Quinto Ennio, 77 - Bellaria Igea Marina RN	Lezione di Yoga	sab 28 h 8,00/9,00	320 3199794 yogaigeamarina@gmail.com	Elisa Tamagnini
				Lezione di Yoga	sab 28 h 9,00/10,00		
2	Rimini	Centro Yoga Chandrasurya	Via Oberdan de Giovanni, 3 - Rimini	Incontro - 100 anni di Yoga in Occidente: una possibile storia visuale. Conduce: Elisa Tamagnini, Coordinatrice Regionale Emilia Romagna YANI	mer 25 h 20,30/22,00	349 7477298 info@yogarimini.it	Andrea Farina
3	Bologna	Centro Natura	Via degli Albari, 4a - Bologna	Yoga Dinamico - conduce Elena Codogno	lun 23 h 7,30/8,45	051 235643 - 051 223331 yoga@centronatura.it	Simona Ramazzotti Eléonore Grassi Elena Codogno Barbara Donati Virginia Farina
				Yoga Dolce - conduce Barbara Donati	lun 23 h 11,40/12,55		
				Hatha Yoga - conduce Barbara Donati	lun 23 h 13,00/14,15		
				Hatha Yoga e Pranayama - conduce Simona Ramazzotti	lun 23 h 19,50/21,05		
				Raja Yoga - conduce Virginia Farina	lun 23 h 20,00/21,30		
				Yoga Dolce - conduce Eléonore Grassi	mar 24 h 16,05/17,20		
				Yoga Bimbi (5-10 anni) conduce Eléonore Grassi	mar 24 h 17,30/18,30		
				Yoga Dinamico - conduce Elena Codogno	gio 26 h 7,30/8,30		
Hatha Yoga - conduce Elena Codogno	gio 26 h 18,35/19,50						

### INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	Palestra Scuola Primaria C. Battisti	Via Donghi, 8 - Genova	Ricordo di Maria Negrini: una Maestra raccontata dalle sue allieve - conducono Cristina Bet, Grazia Biorci, Elena Cattini, Katia Pistelli	dom 29 h 10,00/12,30	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	Le Vie Del Cuore	Viale Sauli, 4/7 scala A - Genova	Yoga accessibile con la sedia per la terza età	mer 25 h 15,30/16,30	345 6973959 leviedelcuore.yoga@gmail.com	Silvia Canevaro
				Yoga accessibile sul tappetino per la terza età	gio 26 h 9,00/10,00		
				Pranayama, l'arte del respiro consapevole nello yoga	sab 28 h 11,00/12,00		
2		Online		Conferenza e meditazione - Shiva e Parvati, una storia d'amore e desiderio. Simboli del mito dentro di noi	sab 28 h 17,00/18,30	348 0864600 (preferibile w.app) info.chandrastudio@gmail.com	Simona Mocci
	Genova San Gottardo	In presenza e online	Via Emilia, 44r - Genova San Gotardo	Pratica yoga. Divinità del cielo e delle stelle - pratica di Yoga Ratna	dom 29 h 17,30/18,30		
3		Online		Conferenza - Presentazione del libro: Yoga ormonale per il benessere delle donne. Di Dinah Rodrigues - Relatore Carla Nataloni	lun 23 h 21,30/22,30	338 1981010 yoga@carlanataloni.com	Carla Nataloni
		Online		Pratica yoga multilivello, soft. Il silenzio è dentro di noi - restiamo in ascolto. - Una pratica per una concentrazione e un rilassamento dalla testa ai piedi	mar 24 h 21,30/22,30		
		Online		Pratica di yoga dinamico, multilivello - Introduzione dello yoga ormonale metodo Dinah Rodrigues	mer 25 h 9,30/10,30		

4	Torrassa S. Olcese GE	Agriturismo E Reixe	Via G. Galilei, 46 - Torrassa S.Olcese GE	Pratica yoga del Silenzio	lun 23 h 17,30/19,00	329 9292471 - silvia.barillari@hotmail.it	Silvia Barillari
				Yoga del Silenzio	mer 25 h 19,00/20,30		
				Yoga del Silenzio	gio 26 h 17,00/18,30		
				Yoga Nidra	sab 28 h 21,00/22,00		
				Pratica Yoga e Pranayama	dom 29 h 7,00/8,00		
5	Genova	Yoga verso il Sole In presenza e online	c/o Cerchio d'Acqua Via Antica Romana di Quinto, 100 rosso - Genova	Mobilizzazione della colonna vertebrale - conduce Elena Cattini	gio 26 h 19,00/21,00	347 8892781 yogaversoilsole@gmail.com	Elena Cattini
				Yoga nidra - conduce Elena Cattini	dom 29 h 17,00/18,00		
			online	Yoga nidra - conduce Paola Bruschetta	dom 29 h 18,00/19,00	349 4737340 yogaversoilsole@gmail.com	Paola Bruschetta
6	Genova		Via Caffaro, 9 int.10 - Genova	Hatha Yoga, l'equilibrio degli opposti	lun 23 h 17,00/18,15	339 4980802. cigala_l@yahoo.it	Lucia Cigala
				Yoga dolce per la terza età	mar 24 h 10,30/11,45		
				Hatha Yoga, l'equilibrio degli opposti	mer 25 h 17,00/18,15		
				Yoga dolce per la terza età	gio 26 h 10,30/11,45		
				Hatha Yoga, l'equilibrio degli opposti	ven 27 h 18,15/19,30		
				Restorative Yoga, l'arte del rilassamento	sab 28 h 10,30/12,00		
7	Genova	Oratorio San Rocco di Vernazza	Salita dell'Ombra, 3 (cancello) "Yoga al Borgo"	Yoga al borgo	lun 23 h 19,00/20,00	349 3172170 (whatsapp) chiara.cioncoloni@gmail.com	Chiara Cioncoloni
8	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8/5A - Genova	Lezione di Yoga - conduce Alberto Ficarelli	sab 28 h 9,30/11,00	345 2729948. alberto.ficarelli@gmail.com	Alberto Ficarelli
9	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8/5A - Genova	Lezione di Yoga - conduce Micaela Gamalero	sab 28 h 11,45/13,15	328 9282677. info@yogamahima.net	Micaela Gamalero
				Proiezione: Documentario sulla vita del Maestro Zen Thich Nhat Hanh - introduzione e commento di Micaela Gamalero	sab 28 h 17,00/18,00		

## INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI TOSCANA E SARDEGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Siena	Studio The Yogi Cat	Via della Mercanzia, 20 - Siena	Incontro teorico-pratico sugli Yoga di T. Krishnamacharya e dei suoi allievi - conduce Chiara Ghiron	sab 28 h 10,00/11,30	340 1750010 theyogicat@gmail.com	Chiara Ghiron
				Lezione di Yoga	sab 28 h 11,30/13,00		
2	Firenze	Istituto di Yoga	Via G. Lanza, 65 - Firenze	Hatha Yoga - conduce Bruna Saracco	ven 27 h 16,00/17,00	371 4976260 371 5837781 info@istitutoyogafirenze.com	Federico Matrone Bruna Saracco Emanuela Brunetti Massimo Lombardi Rosanna Cuniglio
				Hatha Yoga - conduce Emanuela Brunetti	ven 27 h 17,30/19,00		
				Respiro Percepibile - conduce Federico Matrone	sab 28 h 10,30/11,30		
				Yoga Nidra - conduce Rosanna Cuniglio	sab 28 h 16,00/17,00		
				Hatha Yoga - conduce Emanuela Brunetti	sab 28 h 17,30/19,00		
				Hatha Yoga - conduce Massimo Lombardi	dom 29 h 9,30/11,00		
				Meditazione - conduce Federico Matrone	dom 29 h 11,30/12,30		
				Hatha Yoga - conduce Bruna Saracco	dom 29 h 17,00/18,00		
Suoni vocali e Mantra - conduce Federico Matrone	dom 29 h 18,30/19,30						
3	Venturina Terme LI	Centro Olistico L'Infinito	Via Petrelli, 6 - Venturina Terme LI	Lezione di Yoga	sab 28 h 17,00/18,00	329 3473995. ass.illoto@gmail.com	Paola Pieraccini
	Follonica GR	Il Sole e la Luna -	Via dell'Artigianato, 747 - Follonica GR	Lezione di Yoga	dom 29 h 9,00/10,00		
4	Montevarchi AR	Studio Yoga	Via Cataliotti, 16 - Montevarchi AR	Lezione di Yoga	mar 24 h 20,00/22,00	333 1434596 cris0122@gmail.com	Cristina Tettamanti
				Lezione di Yoga	gio 26 h 18,00/20,00		
5	Montevarchi - AR	Studio Yoga Montevarchi	Via Cataliotti, 16 Montevarchi AR	Lezione di Yoga	ven 27 h 18,00/20,00	339 7794172	Anna Emilia Losi
6	Grosseto	Studio Yoga Grosseto	Via Trento, 74 - Grosseto	Lezione di Yoga: Rilassamento, Respirazione, Postura - conduce Anna Emilia Losi	sab 28 h 16,00/17,30	339 7794172 Anna 349 5230862 Renzo	Anna Emilia Losi Renzo Papini
				Lezione di Yoga: Rilassamento, Respirazione, Postura - conduce Renzo Papini	dom 29 h 10,00/11,30		
7	Cagliari	Labyoga	Via Falletti, 1 - Cagliari	Conferenza - Yoga e pratica accessibile - conduce Daniela Laudani	lun 23 h 17,30/18,30	329 6522902 laudani.daniela@gmail.com	Daniela Laudani
		Dojo Musibi No Kai	Via Newton, 12 - Cagliari	Lezione di Yoga	mar 24 h 17,30/18,30		
			Parco dei Sette Fratelli Cagliari	Yogatrekking	dom 29 h 9,00/16,00		

### INIZIATIVE DEI SOCI YANI MARCHE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Pesaro	Yoga Raga Pesaro - In presenza e online	Corso XI Settembre - Pesaro	Lezione di Yoga	mar 24 h 20,00/21,30	320 9449027 Maurizio 349 5331979 Claudia info@yogarasapesaro.it	Maurizio Di Massimo
				Lezione di Yoga	gio 26 h 20,00/21,30		
				Lezione di Yoga	sab 28 h 10,30/12,00		
				Conferenza - Yoga: una sana abitudine per invecchiare bene - conduce Dott. Sandro Di Massimo	sab 28 h 15,30/17,30		
				Incontro introduttivo sul Nada Yoga e pratica esperienziale: lo yoga del suono - conducono Giulia Coschiera e Maurizio Di Massimo	dom 29 h 15,30/17,30		
2	Tolentino MC	ASD Il Cerchio d'Oro - In presenza e online	Tolentino MC	Lezione di Yoga	lun 23 h 9,00/10,30	340 3095906 elisabetta.onori@associazioneilcerchi odoro.it	Elisabetta Onori
				Lezione di Yoga	lun 23 h 20,30/22,00		
				Lezione di Yoga	mer 25 h 9,00/10,30		
				Lezione di Yoga	mer 25 h 20,30/22,00		
				Lezione di Yoga	gio 16 h 17,00/18,00		
3	Moie AN	In presenza e online	Via della Fornace, 23 - Moie AN	Lezione di Yoga	lun 23 h 18,45/19,45	349 0779250 Eleonora scuolaeleomira@gmail.com	Eleonora Barbaresi
				Lezione di Yoga	lun 23 h 20,00/21,00		

### INIZIATIVE DEI SOCI YANI LAZIO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Nepi VT	asd Essere Bene Essere	Via Adolini, 7 - Nepi VT	Lo Yoga non duale della tradizione del Kashmir	dom 29 h 17,00/18,00	393 6898717 sibillam@gmail.com	Ornella Marcucci

**INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI ABRUZZO - MOLISE**

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1		Online		Pratica di meditazione - conduce Alessandra Zancocchia	lun 23 h 7,00/7,30	Teramo: 393 9845289 - 340 2690957 info@centroyap.it Campli: 347 5833084 - 333 7442274 direttivo.alberodellavita@gmail.com	Alessandra Cocchi
2	Teramo	YAP Integral Yoga Centre In presenza e online		Rilassamento Respiro Meditazione - conduce Alessandra Zancocchia	lun 23 h 19,15/19,45		
3		Online		Pratica di Meditazione - conduce Elena Di Felice	mar 24 h 7,00/7,30		
4		Online		Pratica di Meditazione - conduce Donatella Valente	mer 25 h 7,00/7,30		
5		Online		Pratica di Meditazione - conduce Alessandra Cocchi	gio 26 h 7,00/7,30		
6	Campli TE	Albero della Vita In presenza e online		Rilassamento Respiro Meditazione - conduce Loretta Di Fabio	ven 27 h 19,30/20,00		
7	Teramo	YAP Integral Yoga Centre In presenza e online		Pratica Yoga Himalayano - conduce Donatella Valente	sab 28 h 10,00/11,15		
8	Teramo	YAP Integral Yoga Centre In presenza e online		Pratica Integral Yoga bimbi 3-5 anni - conduce Alessandra Zancocchia	sab 28 h 16,00/16,45		
9	Teramo	YAP Integral Yoga Centre In presenza e online		Pratica Integral Yoga bimbi 6-10 anni - conduce Alessandra Zancocchia	sab 28 h 17,00/18,00		
10	Campli TE	Albero della Vita In presenza e online		Pratica Integral Yoga - conduce Elena Di Felice	sab 28 h 18,00/19,30		
11	Teramo	YAP Integral Yoga Centre In presenza e online		Pratica Integral Yoga ragazzi 11-13 anni - conduce Alessandra Zancocchia	sab 28 h 18,30/19,30		
12	Teramo	YAP Integral Yoga Centre In presenza e online		Pratica Yoga Accessibile di supporto terapeutico - conduce Alessandra Cocchi	dom 29 h 10,00/11,30		
13	Campli TE	Albero della Vita In presenza e online		Pratica Integral Yoga bimbi età mista - conduce Loretta Di Fabio	dom 29 h 16,00/17,00		
14	Teramo	YAP Integral Yoga Centre In presenza e online		Pratica Integral Yoga - conduce Elena Di Felice	dom 29 h 18,00/19,30		

**INIZIATIVE DEI SOCI YANI SVIZZERA**

<b>N°</b>	<b>LOCALITA'</b>	<b>CENTRO</b>	<b>INDIRIZZO</b>	<b>ATTIVITA'</b>	<b>DATA E ORARIO</b>	<b>RECAPITI</b>	<b>REFERENTE</b>
1	Lugano Loreto - Svizzera	Palestra Loreto	Via C.Maraini, 31 - Lugano - Svizzera	Lezione di Yoga	mar 24 h 19,00/20,30	0041 767112239 info@yoga-time.ch	Paola Elia
	Lugano - Svizzera	Residenza Emmy	Via Adamini, 16 - Lugano - Svizzera	Lezione di Yoga	gio 26 h 17,15/18,30		