

YogaPorteAperte - 29 gennaio - 4 febbraio 2024

XXIII edizione

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

Tutti i partecipanti a YogaPorteAperte usufruiranno di uno sconto del 5% per acquisti durante i giorni della manifestazione: in negozio (mar-sab h 10-19) e online usando il codice promozionale "yogaporteperte24"

377 4153536 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	Torino	Centro Yoga Satyananda	Corso Raffaello, 11 Torino	Dharana	dom 4 h 10,30/11,30	338 9852994 - yogatorino@satyanandaitalia.net	Rosanna Digirolamo
2	Cuneo	Amartyoga	Via Santa Croce, 9 - Cuneo	Lezioni di Yoga	sab 3 h 10,00/11,15 sab 3 h 15,00/16,15	339 4488845 - info@amartyoga.it https://tinyurl.com/amartyoga	Martina Appendino
3	Nizza Monferrato AT	Associazione Quiedora	Via Trento, 2 - Nizza Monferrato AT	Conferenza - Lettura e commento di testi classici	sab 3 h 16,00/17,30	333 7606830 - yolandalleo@alice.it	Yolanda Lleò Aguas
4	Torino	Centro Yoga Satyananada	Corso Raffaello, 11 Torino	Yoga dinamico per studenti Satyananada yoga Satyananada yoga	lun 29 h 17,00/18,30 mer 31 h 10,00/11,30 mer 31 h 13,15/14,15	349 1804663. yogatorino@satyanandaitalia.net	Giulia Bassan

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LOMBARDIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Milano	Shen Yoga Pilates	Via Luosi, 15 - Milano	Hatha Yoga - conduce Emanuela Ghidini	mar 30 h 8,45/10,00	333 3968982 - shen@shenstudio.it www.shenstudio.it	Emanuela Ghidini Peggy Eskenazi Pier Luigi Crespi
				Hatha Yoga - conduce Emanuela Ghidini	mar 30 h 10,15/11,30		
				Raja Yoga - conduce Peggy Eskenazi	mer 31 h 18,30/20,00		
				Raja Yoga - conduce Pier Luigi Crespi	gio 1 h 20,30/22,00		
2	Milano	Centro Yoga Shabad	Via San Siro, 31 - Milano	Lezione di Yoga	lun 29 h 19,30/21,00	346 5200135 - 347 5648213 info@yogadharmamilano.it	Paola Borroni
				Lezione di Yoga	mer 31 h 8,30/10,00		
				Lezione di Yoga	gio 1 h 19,30/21,00		
				Lezione di Yoga	sab 3 h 11/12,15		
				Incontro - Presentazione del Centro Yoga Shabad, associazione culturale per la pratica e lo studio dello yoga - presentato da: socie fondatrici Paola Borroni e Daniela Fullin	sab 3 h 12,30/13,00		
3	Milano	ASD Labarts	Via Sannio, 26 - Milano	Lezione di Yoga	gio 1 h 20,00/21,30	335 7118855 Whatsapp - SMS silvana.coniglio@libero.it	Silvana Coniglio
4	Biassono MB	Yoga Lila	Via delle Vigne, 21 - Biassono MB	Hatha Yoga base e meditazione	lun 29 h 10,00/11,15	342 9477581 - info@yogalila.it	Paola Romanoni
				Hatha Yoga base e meditazione	lun 29 h 19,00/20,15		
				Hatha Yoga base e meditazione	lun 29 h 20,30/21,45		
				Hatha Yoga avanzato e meditazione	mar 30 h 19,30/21,30		
				Hatha Yoga base e meditazione	mer 31 h 10,00/11,15		
				Hatha Yoga base e meditazione	mer 31 h 17,45/19,00		
				Meditazione	mer 31 h 19,00/19,45		
				Hatha Yoga base e meditazione	mer 31 h 20,00/21,15		
				Hatha Yoga base e meditazione	gio 1 h 12,45/14,00		
				Hatha Yoga base e meditazione	gio 1 h 18,00/19,15		
				Hatha Yoga avanzato e meditazione	gio 1 h 19,30/21,30		
Mantra, Kirtan e meditazione	sab 3 h 20,00/21,30						
5	Cormano MI	Yoga Sulla Luna	Via Don Abbondio, 2 - Cormano MI	Abitare lo spazio interiore	dom 4 h 16,00/18,00	Silvia 348 2216047 Roberta 377 5482168 yogasullaluna@gmail.com info@naturopatiaolistica.org	Silvia Saragozza Roberta Romualdi

6	Sesto San Giovanni MI	Centro Sportivo il Cigno	Via Domenico Fiorani, 74 - Sesto San Giovanni MI	Incontro - Il Pranayama: la scienza yogica del respiro. La pratica prevede un'introduzione teorica sul significato del respiro nello Yoga, esercizi per realizzare una respirazione efficace; asana: posture statiche e dinamiche, rilassamento finale con campane tibetane Incontro adatto anche a persone che non hanno mai praticato yoga.	sab 3 h 15,00/17,00	349 3760982 - chia.repetto@libero.it	Chiara Amanda Repetto
7	Paullo MI	Surya Evolution asd Auditorium Ist. Curiel	Via Fleming - Paullo MI	Yoga come Inclusione nella pratica e nella vita	dom 4 h 10,00/12,00	334 2512969 - info.suryaevolution@gmail.com	Giovanna Antonia Scipioni
8		Arte per il Benessere	Vicolo Castello, 28 - Paullo MI	Yoga come Inclusione nella pratica e nella vita	dom 4 h 18,00/19,00		
9		Spino D'Adda CR	Surya Evolution asd Sala Polifunzionale	Via Pace, 4 - Spino D'Adda CR	Yoga come Inclusione nella pratica e nella vita		
10	Comerio VA	Ali di Luce ASD	Via Garibaldi, 32 - Comerio VA	Viniyoga	mar 30 h 10,00/11,30	345 2697006 - sbry65@libero.it	Sabrina Marone
				Yoga suoni e mantra	mer 31 h 10,00/11,30		
				Yoga suoni e mantra	ven 2 h 19,00/20,30		
				Viniyoga	sab 3 h 19,00/20,30		
				Yoga nidra	dom 4 h 19,00/20,30		
11	Gallarate VA	Rhamni Scuola di Yoga	Via A. Cappellini, 18 - Gallarate VA	Hatha Yoga - conduce Laura Dajelli	lun 29 h 18,10/19,10	342 6172444 - francesca.rhamni@gmail.com	Francesca Molinari Laura Dajelli Ana Carolina Ileck
				Soft Yoga - conduce Ana Carolina Ileck	mar 30 h 10,00/11,00		
				Yoga mamma e baby - conduce Ana Carolina Ileck	mar 30 h 11,15/12,15		
				Soft Yoga - conduce Francesca Molinare	mar 30 h 18,10/20,10		
				Hatha Yoga - conduce Francesca Molinari	mar 30 h 19,20/20,20		
				Meditazione - conduce Laura Dajelli	mar 30 h 20,30/21,15		
				Hatha Yoga - conduce Francesca Molinari	mer 31 h 10,00/11,00		
				Hatha Yoga - conduce Francesca Molinari	gio 1 h 18,10/19,10		
				Hatha Yoga - conduce Francesca Molinari	gio 1 h 19,20/20,20		
				Hatha Yoga - conduce Laura Dajelli	sab 3 h 10,00/11,00		
12	Castiglione delle Stiviere MN	Centro Katha Yoga	Via Dottorina, 155 - Castiglione delle Stiviere MN	Yoga e pavimento pelvico	sab 3 h 15,00/16,00	348 4139675 - kathayoga@gmail.com	Roberta Franzoni
				Yoga e respiro	sab 3 h 16,30/17,30		
				Hatha Yoga e energia muscolare e organica	dom 4 h 10,00/11,00		

13	Pavia	Associazione Harmonia Mundi Studio Yoga IN PRESENZA E ONLINE	Via Cavallini, 2 - Pavia	Yoga per Adulti con esercizi specifici per problemi alla schiena	sab 3 h 15,00/16,00	335 6952034 - l.michelozzi@libero.it	Maria Letizia Michelozzi
				Incontro di Meditazione	sab 3 h 16,00/17,00		
		Associazione Harmonia Mundi Studio Yoga	Via Cavallini, 2 - Pavia	Yoga per Bambini da 4 a 11 anni	dom 4 h 10,30/11,30		
14	Mortara PV	Studio Musicale Calliride	Via Cadorna, 17 - Mortara PV	Hatha Yoga - pratica	lun 29 h 19,15/20,45	338 7345925 - solo messaggio corsidiyoga_f.protti@yahoo.it	Francesca Protti
15	Mortara PV	Biblioteca F.Pezza/Civico 17	Via Vittorio Veneto, 17 Mortara PV	Incontro teorico/pratico di Hatha Yoga - Cos'è lo Yoga? Alla chiacchierata informale seguirà una breve pratica yoga per sperimentare direttamente quanto ascoltato	mar 30 h 17,00/18,30		
16	Mortara PV	Centro Yoga - ONLINE	Via Luigi Goia, 24 Mortara PV	Hatha Yoga - pratica	mer 31 h 20,00/21,30		
17	Biassono MB	ONLINE		Mantra e Meditazione: spiegazione e recitazione del Gayatri Mantra secondo la tradizione vedica seguita da una meditazione.	gio 1 h 19,00/20,00	338 2653287 - info@lucivimercati.com	Lucia Vimercati
18	Carpenedolo BS	Studio Yoga La Sfera	Carpenedolo BS	Dolori cervicali? Lo yoga per dare sollievo per collo e spalle	lun 29 h 9,20/10,30	338 3850339 corsiyoga@libero.it	Claudia Gazzurelli
				Yoga esperienziale: allontanare lo stress	lun 29 h 20,30/21,45		
				Rilassamento e meditazione	mar 30 h 20,50/21,50		
				Sequenza Yoga Guerriero Virabhadrasana	mer 31 h 20,00/21,00		
				Yoga in gravidanza	gio 1 h 19,00/20,00		
				Posizioni yoga e mal d schiena	gio 1 h 20,00/21,00		
				Meditazione in movimento	gio 1 h 21,00/22,00		

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	Equilibrio e armonia nel movimento e nelle asana	sab 3 h 9,00/11,00	348 9139354. lisacardin1@gmail.com	Annalisa Cardin
				Yoga Nidra - una pratica per tutti	sab 3 h 11,15/12,00		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI FRIULI-VENEZIA GIULIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Udine	Associazione Sakora	Via Son Rocco, 6 - Udine	Lezioni di Yoga	lun 29 h 16,45/18,00	335 1311306 - luciagiga@gmail.com	Lucia Gigante
					mar 30 h 18,30/19,45		
					mar 30 h 20,15/21,30		
					gio 1 h 20,30/21,30		
2	Lignano Sabbiadoro UD	Centro Kurma Marga	Via Julia, 18 - Lignano Sabbiadoro UD	Incontro - Dinacharyā nella pratica dello Yoga	mar 30 h 15,00/17,00	335 6361505 - lucia@kurmamarga.it	Lucia Dozzi
				Lezione di Yoga	mer 31 h 9,00/10,30		
				Lezione di Yoga	gio 1 h 20,00/21,30		
3	Latisana UD	Ami-Qi Centro Yoga e Movimento	Piazza Indipendenza, 23 - Latisana UD	Hatha Yoga	lun 29 h 10,30/11,30	347 6883768 - info.amiqi@gmail.com - www.ami-qi.com	Silvia Serra
				Hatha Yoga	mar 30 h 18,00/19,00		
				Yoga Rigenerante	mer 31 h 12,45/13,45		
				Hatha Yoga	gio 1 h 18,00/19,00		
				Yoga Rigenerante	ven 2 h 16,30/17,30		
				Visione del film "Iyengar: The man, yoga, and the student's journey"	sab 3 h 15,30/16,30		
				Hatha Yoga	dom 4 h 11,15/12,15		
4	Terzo di Aquileia UD	Sonia Yoga Benessere ed Evoluzione	Via 2 Giugno - Terzo di Aquileia UD	Conferenza - La consapevolezza - relatore Sonia Cossar	sab 3 h 14,30/15,30	334 1979604 - sonia.cossar@libero.it	Sonia Cossar
				Lezione di Yoga	sab 3 h 15,30/16,30		
				Lezione di Yoga	sab 3 h 17,00/18,00		
5	Aiello del Friuli UD	Sunyapala	Via Zorutti, 1 - Aiello del Friuli UD	Praticare in silenzio	ven 2 h 17,00/19,30	339 1928447 - sunyapala@gmail.com	Leonilda Candotti
				Coferenza - Lo yoga e il corpo tra passato e presente - relatore Leonilda Candotti	ven 2 h 20,00/22,00		

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI EMILIA ROMAGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Bellaria Igea Marina RN	Palazzetto dello Sport c/o Igea Funcional Training - ONLINE	Via Quinto Ennio, 1 Bellaria Igea Marina RN	Incontro - Tante chiavi, stessa porta. Le parole dello yoga e delle filosofie dell'esercizio - relatori Prof. Luca Mori (Università di Pisa) e Prof. Federico Squarcini (Università di Venezia)	ven 2 h 18,00/19,30	320 3199794 - yogaigearmarina@gmail.com	Elisa Tamagnini

INIZIATIVE DEI SOCI YANI EMILIA ROMAGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Bologna	Centro Natura	Via degli Albari, 4a - Bologna	Hatha Yoga - conduce Barbara Donati	lun 29 h 13,00/14,15	051 235643 - 051 223331 - yoga@centronatura.it	Simona Ramazzotti Eléonore Grassi Elena Codogno Barbara Donati Virginia Farina Maria Rapagnetta Simonetta Cinelli
				Yoga e meditazione - conducono Virginia Farina e Maria Rapagnetta	lun 29 h 16,00/17,15		
				Hatha Yoga e Pranayama - conduce Simona Ramazzotti	lun 29 h 19,50/21,05		
				Yoga Dolce - conduce Eléonore Grassi	mar 30 h 16,05/17,20		
				Yoga Bimbi (5-10 anni) conduce Eléonore Grassi	mar 30 h 17,30/18,30		
				Hatha Yoga - conduce Barbara Donati	mer 31 h 20,00/21,15		
				Yoga Dinamico - conduce Elena Codogno	gio 1 h 7,30/8,30		
				Hatha Yoga - conduce Barbara Donati	gio 1 h 13,00/14,15		
				Lezione di Yoga - conduce Simonetta Cinelli	ven 2 h 14,30/16,00		
				Hatha Yoga - conduce Eléonore Grassi	ven 2 h 17,15/18,30		
2	Rimini	Centro Yoga Chandrasurya	Via Oberdan de Giovanni, 3 - Rimini	Incontro: Opificio del testo, Filosofie dell'esercizio e Yogasūtra - conduce Elisa Tamagnini, Coordinatrice Regionale Emilia-Romagna YANI	mar 30 h 21,00/22,30	349 7477298 - info@yogarimini.it	Andrea Farina
3	Bellaria Igea Marina RN	Palazzetto dello Sport c/o Igea Funcional Training	Via Quinto Ennio, 1 - Bellaria Igea Marina RN	Lezione di Yoga	sab 3 h 10,00/11,30	320 3199794 - yogaigearmarina@gmail.com	Elisa Tamagnini
4	Correggio RE	c/o Atelier Bio Energeticare	Via Pinotti, 10 - Correggio RE	Lezione di Yoga	lun 29 h 18,00/19,00	347 3710780 - katia.lusetti@gmail.com	Katia Lusetti
				Meditazione	ven 2 h 21,00/22,00		
				Lezione di Yoga	sab 3 h 10,30/11,30		

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	Sala del Consiglio Comunale - Municipio III Bassa Valbisagno	Piazza Manzoni, 1 - Genova	Pratica: una sequenza tra sole e stelle - conduce Francesca Borriello	dom 4 h 9,00/9,45	349 3172170 Whatsapp chiara.cioncoloni@gmail.com	Chiara Cioncoloni
				Pratica: yoga, l'arte del silenzio - conduce Silvia Barillari	dom 4 h 10,00/10,45		
				Pratica: l'apertura del cuore - conduce Patrizia Sannino	dom 4 h 11,00/11,45		
				Conferenza e pratica: Shiva e Parvati, una storia d'amore e desiderio. Simbologia di un mito - conduce Simona Mocchi	dom 4 h 12,00/12,45		
				Pratica: la Danza del Cuore - conduce Lucia Cigala	dom 4 h 14,00/14,45		
				Conferenza: La donna e la menopausa, mantenere la leggerezza degli anni - conduce Katia Pistelli	dom 4 h 15,00/15,45		
				Pratica: il contributo dello yoga nella menopausa. Una pratica semplice - conducono Elena Cattini e Katia Pistelli	dom 4 h 16,00/16,45		
				Pratica: Flessibilità e fermezza - conduce Corinna Nunneri	dom 4 h 17,00-17,45		
				Pratica Yoga Nidra - conduce Chiara Cioncoloni	dom 4 h 18,00-18,45		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	Eby Studio Yoga	Via Majorana, 31r - Genova	Hatha Yoga Dolce	lun 29 h 9,30/10,30	346 3199759 - elenabyoga@gmail.com	Elena Buffa
				Hatha Yoga	mer 31 h 9,00/10,15		
				Hatha Yoga Flow	gio 1 h 20,00/21,15		
2	Genova	Le Via del Cuore Percorsi Yoga	Viale Orti Sauli, 4/7 scala A - Genova	Yoga e Ayurveda - come integrare i principi ayurvedici nella pratica dello yoga e nel proprio stile di vita	sab 3 h 15,30/16,45	345 6973959 - leviedelcuore.yoga@gmail.com	Silvia Canevaro
3	Genova	Yoga Verso Il Sole	Via Antica Romana di Quinto 100 rosso - Genova	Lezione di Yoga per favorire l'armonia e l'equilibrio	sab 3 h 17,00/18,00	347 8892781 349 4737340 Whatsapp yogaversoilsole@gmail.com	Elena Cattini
4	Genova	IC San Fruttuoso	Via Berghini, 1 - Genova	Lezione di Yoga	mar 30 h 18,30/19,30	349 3172170 Whatsapp	Chiara Cioncoloni

5	Genova		Via Caffaro, 9 int. 10 - Genova	Lezione di Yoga	ven 2 h 18,15/19,30	339 4980802 - cigala_l@yahoo.it	Lucia Cigala
6	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8 int.5A Genova	Lezione di Yoga	sab 3 h 9,30/11,00	345 2729948 - info@yogamahima.net www.yogamahima.net	Alberto Ficarelli
7	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8 int.5A Genova	Lezione di Yoga	sab 3 h 11,30/13,00	328 9282677 info@yogamahima.net www.yogamahima.net	Michaela Gamalero
				Proiezione - Vimala Thakar - Discorso sulla Meditazione, Olanda 1988 - 30 minuti sottotitolato in italiano - Introduzione a cura di Michaela Gamalero e Alberto Ficarelli	sab 3 h 17,00/18,30		
8	Genova Pegli	A.S.C.D. Vega	Via Vespucci, 6 - Genova Pegli	Lezione di Yoga	ven 2 h 18,30/19,30	347 8931471 francina.yoga@gmail.com	Francesca Borriello
9	Genova	Chandra Studio IN PRESENZA E ONLINE	Via Emilia, 44r - Genova	Conferenza e pratica - L'importanza del movimento e dello Yoga nell'età adulta - relatore Monica Marsili, esperta in Scienze Motorie e docente corsi attività fisica adattata. Pratica Yoga - conduce Simona Mocchi	dom 4 h 15,00/16,15	348 0864600 - info.chandrastudio@gmail.com	Simona Mocchi
				Conferenza e pratica - Vajra, l'arma di Indra. la colonna vertebrale aspetti anatomici, funzionali e simbolici - relatore Davide Marras, osteopata. Pratica Yoga - conduce Simona Mocchi	dom 4 h 16,30/17,45		
				Conferenza e pratica - Metta, l'importanza della gentilezza nel benessere personale - relatore Francesca Finessi, psicoterapeuta - Pratica Yoga - Conduce Simona Mocchi	dom 4 h 18,00/19,15		
10	Genova	Yoga verso il sole ONLINE		Lezione di Yoga Accessibile su e con la sedia	sab 3 h 16,00/17,00	347 8892781 349 4737340 Whatsapp yogaversoilsole@gmail.com	Paola Bruschetta
11		ONLINE		Conferenza - Presentazione del libro: Yoga ormonale per il benessere delle donne. Di Dinah Rodrigues - relatore Carla Nataloni	mar 30 h 21,30/22,30	338 1981010 - yoga@carlanataloni.com	Carla Nataloni
				Saluto al sole, pratica dinamica, multilivello	gio 1 h 6,00/7,00		
				Yoga dolce e Pranayama calmanti	gio 1 h 21,30/22,30		
12	S. Olcese GE	Agriturismo Ereixe Torrazza	S. Olcese GE	Yoga del silenzio	mer 31 h 19,00/20,15	329 9292471 silvia.barillari@hotmail.it	Silvia Barillari
				La lingua organo di assorbimento del prana (con cena vegana silenziosa) - conduce Silvia Barillari	mer 31 h 20,30		
				Yoga del silenzio	ven 2 h 17,00/18,30		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI TOSCANA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Firenze	Istituto di Yoga	Via Ferdinando Martini, 4/a - Firenze	Respiriamo: leggeri come fiori e stabili come montagne - conduce Bruna Saracco	sab 3 h 10,00/11,30	371 4976260 - info@istitutoyogafirenze.com www.istitutoyogafirenze.com	Federico Matrone Emanuela Brunetti Massimo Lombardi Bruna Saracco
				Yoga Nidra - conduce Federico Matrone	sab 3 h 16,30/18,00		
				Posizioni di allungamento della colonna vertebrale: verticalità rettitudine e fermezza - conduce Massimo Lombardi	dom 4 h 10,00/12,00		
				...e mi lascio respirare - conduce Emanuela Brunetti	dom 4 h 16,00/17,00		
2	Pelago FI		Via di Raggioli, 19 - Pelago FI	Lezione di Yoga	lun 29 h 18,00/19,00	347 3587069 - info@florentinehills.com	Andrea Dini
				Incontro - Mente e Meditazione - Praticiamo insieme	gio 1 h 18,00/19,00		
				Lezione di Yoga	ven 2 h 18,00/19,00		
3	Grosseto	Fiso3 - Centro Commerciale Gorarella, 69	Via Papa Giovanni XXIII - Grosseto	Pratica di Hatha Yoga tradizionale - Asana: posture - Pranayama: controllo dell'energia - Yoga nidra: rilassamento cosciente. A seguire una breve esposizione dei principi base della pratica e del pensiero dello Yoga e spazio libero per la condivisione e le domande	mer 31 h 16,30/18,30	392 0686787 danielamarretti68@gmail.com	Daniela Marretti
					sab 3 h 11,00/13,00		
4	Montevarchi AR	Studio Yoga	Via Cataliotti, 1 Studio 6 - Montevarchi AR	Lezioni di Yoga	ven 2 h 16,00/17,30	339 7794172 - annaemilia.losi@gmail.com	Anna Emilia Losi
					ven 2 h 18,00/19,30		
5	Grosseto	Studio Yoga	Via Trento, 74 - Gosseto		sab 3 h 16,30/18,00		
6	Orbetello GR	Centro Culturale Paragrano	Piazza Plebiscito, 10 - Orbetello GR		dom 4 h 10,00/11,30		
7	Grosseto	Studio Yoga	Via Trento, 74 - Gosseto	Lezione di Yoga	dom 4 h 10,00/11,30	349 5230862 - renzo.papini@protonmail.com	Renzo Papini

INIZIATIVE DEI SOCI YANI SARDEGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Cagliari	Dojo Musubi No Kai	Via Newton, 12 - Cagliari	Pranayama e Pratica yoga con cena condivisa	mar 30 h 20,00	393 5553133. laudani.daniela@gmail.com	Daniela Laudani
2		Ylab	Via Falletti,2 - Cagliari	Incontro: Saghath e chiacchiere consapevoli	lun 29 h 20,30		
3				Yogatrekking - I dettagli verranno comunicati in fase di prenotazione	lun 4		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LAZIO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Roma	c/o Le Vie dello Yoga	Via G. Armellini, 37 - Roma	Lezioni di Yoga	lun 29 h 18,30/19,45	338 8137236 - sirossetti@gmail.com	Silvia Rossetti
					mar 30 h 10,00/11,15		
					mer 31 h 18,30/19,45		
					gio 1 h 10,00/11,15		
2	Roma	Associazione Arcobaleno dell'Anima	Via Agostino Dati, 28 - Roma	Lezioni di Yoga	ven 2 h 16,30/17,30	349 3106066 - oscar.boscolo@hotmail.com	Oscar Boscolo
					sab 3 h 10,30/11,30		
					sab 3 h 16,30/17,30		
					dom 4 h 10,30/11,30		
				Incontro - Yoga e vibrazioni armoniche con le campane tibetane	dom 4 h 16,30/17,30		
3	Riano RM	Associazione Onair	Via della Repubblica, 38a - Riano RM	Proiezione Film - Hatha yoga arte del movimento - di P. Bretto - relatore Aurelio Levante, introduce gli spettatori alla visione del film che è stato premiato a St. Vincent nel 1975 nell'ambito della 33a rassegna internazionale di cinematografia sportiva. Seguirà una pratica diretta e consapevole delle nozioni apprese attraverso la visione.	sab 3 h 16,30	339 7079468 - info@onairaps.it	Aurelio Levante
					La sequenza di Bretto		
4	Nepi VT	ASD Essere Bene Essere	Via Adolini, 7 - Nepi VT	Lezione di Yoga	mar 30 h 12,30/13,30	393 6898717 - sibillam@gmail.com	Ornella Marcucci

INIZIATIVE DEL COORDINAMENTO YANI ABRUZZO - MOLISE - PUGLIA - BASILICATA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Teramo	YAP Integral Yoga Centre - IN PRESENZA E ONLINE	Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo	Pratica Yoga Tradizione Himalayana ispirata ad Ahimsa la non violenza - conduce Donatella Valente	sab 3 h 9,30/10,45	0861 370527 - 393 9845289 - info@centroyap.it	Donatella Valente
2	Teramo	YAP Integral Yoga Centre - IN PRESENZA E ONLINE	Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo	Pratica Integral Yoga Bimbe/i 3/5 anni ispirata ad Ahimsa la non violenza - conduce Alessandra Zancocchia	sab 3 h 16,00/16,45	0861 370527 - 340 2690957 - info@centroyap.it	Alessandra Zancocchia
				Pratica Integral Yoga Bimbe/i 6/10 anni ispirata ad Ahimsa la non violenza - conduce Alessandra Zancocchia	sab 3 h 17,00/18,00		
				Pratica Integral Yoga Ragazze/i 11/13 anni ispirata ad Ahimsa la non violenza - conduce Alessandra Zancocchia	sab 3 h 18,30/19,30		
3	Teramo	YAP Integral Yoga Centre - IN PRESENZA E ONLINE	Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo	Pratica di Yoga Accessibile ispirata ad Ahimsa la non violenza - conduce Alessandra Cocchi	dom 4 h 10,15/11,15	0861 370527 - 393 9845289 - info@centroyap.it	Alessandra Cocchi
4	Teramo	YAP Integral Yoga Centre - IN PRESENZA E ONLINE	Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo	Pratica di Integral Yoga ispirata ad Ahimsa la non violenza - conduce Elena Di Felice	dom 4 h 18,00/19,30	0861 370527 - 393 9845289 - info@centroyap.it	Elena Di Felice
5	Matera	Yoga Matha - IN PRESENZA E ONLINE	Viale Ionio, 61 - Matera	Pratica di Hatha Yoga ispirata ad Ahimsa la non violenza - conduce Andrea Stella	sab 3 h 11,00/12,30	0835 408980 - 329 5921341 - andrea@yogamatha.it	Andrea Stella
				Rilassamento profondo in Yoga Nidra ispirato ad Ahimsa la non violenza - conduce Andrea Stella	sab 3 h 17,00/18,15		
6	Acquaviva delle Fonti BA	ONLINE		Ahimsa la non violenza. Lettura e commento dagli Yoga Sutra di Patanjali - relatore Anna Laforenza	sab 3 h 9,00/9,20	333 1754211 - annalaforenza@gmail.com	Anna Laforenza
				Pratica Yoga - Yoga e benessere della schiena - conduce Anna Laforenza	dom 4 h 16,30/17,45		
7	Teramo	ONLINE		Nadanidra, focalizzazione e rilassamento attraverso i suoni del sanscrito - conduce Claudia Lovato	dom 4 h 9,00/10,00	347 8196560 - clalov3@gmail.com	Claudia Lovato
8	Novoli LE	ONLINE		Pratica di Iyengar Yoga ispirata ad Ahimsa la non violenza - conduce Valentina Guerrieri	dom 4 h 11,30/12,30	320 6443870 - guerrieri.valentina1980@gmail.com	Valentina Guerrieri
9	Teramo	YAP Integral Yoga Centre - ONLINE	Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo	Lettura e Meditazione finale per la Pace - conduce Rossana Di Battista	dom 4 h 19,30/20,00	0861 370527 - 393 9845289 - info@centroyap.it	Rossana Di Battista

INIZIATIVE DEI SOCI YANI SVIZZERA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Lugano	Palestra s.e. Loreto	Via C. Maraini, 31 - Lugano	Lezione di Yoga	mar 30 h 19,00/20,30	0041 767112230 - info@yoga-time.ch	Paola Elia
2		Residenza Emmy	Via Adamini, 16 - Lugano	Lezione di Yoga	gio 1 h 17,00/18,30		
3		ONLINE		Lezione di Yoga	gio 1 h 13,00/14,00		