

# YogaPorteAperte - sabato 28 e domenica 29 gennaio 2012

E' necessario prenotarsi per le varie iniziative al recapito del centro

## LOMBARDIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
	Milano	Yoga Shop	v.le G. d'Annunzio 25 - Milano	tel: 02-89077749 www.yogashop.it		<b>Tutti i partecipanti a YogaPorteAperte potranno usufruire di uno sconto del 10% su tutti gli articoli: in negozio nel giorno di sabato e per acquisti tramite sito web www.yogashop.it - comunicando nelle note YOGAPORTEAPERTE</b>	
1	Milano	The Milkbar - Galleria Mazzini	via Mazzini 20 20123 Milano	Yoga Mandir Evolution 02 89540208 348 7563885	Ornella Rizzo	Lezione di yoga in gravidanza	28 gen h 10,30
						Lezione di yoga per alleviare il mal di schiena - rivolta alle donne	28 gen h 12,00
2	Milano	Associazione Culturale Meta	viale Papiniano 38 20123 - Milano	02 48015646 335 5648379 jolandamaggiarayoga@libero.it	Jolanda Maggiore Vergano	Yoga Ratna: Come un albero-Dalla terra al cielo condotto da Jolanda Maggiore Vergano	28 gen h 11,00/12,00
						Hatha Yoga: corpo e mente, respiro e consapevolezza condotto da Claudia Giommi	28 gen h 12,00/13,00
						Yoga Ratna: La luna e le dee dell'acqua condotto da Jolanda Maggiore Vergano	28 gen h 15,00/16,00
						Laboratorio Yoga Art per bambini (5-13 anni) condotto da Elisabetta Salerio	28 gen h 17,00/18,00
						Yoga Ratna: Rilassamento. Respiro, concentrazione, distacco. Condotto da Jolanda Maggiore Vergano	28 gen h 18,00/18,45
						Ashtanga Yoga: La danza del respiro condotto da Elisabetta Salerio	29 gen h 10,00/11,00
						Thai yogamassage: come plasmare le rigidità - condotto da Cetti Scarpino	29 gen h 11,00/12,00
						Yoga Ratna: Terra-stabilità e radicamento. Condotto da Jolanda Maggiore Vergano	29 gen h 12,00/13,00
3	Milano	Il Paiolo Magico	via Lanzone 39/A (nel vicolo) 20123 Milano	328 9514841 lorenza.canepa@libero.it	Lorenza Canepa	Dalla Terra all'Etere: un percorso attraverso i Chakra	29 gen h 11,00/12,00
						Il pieno e il vuoto: il respiro come esperienza	29 gen h 16,00/17,15
						Pratica Yoga Nidra: Il rilassamento profondo	29 gen h 17,30/18,30
4	Milano	Centro Yoga Maya	via Daniele Crespi 4 20123 Milano	02 48704202 info@puntoyoga.it www.puntoyoga.it	Silvia Caleffi	Lezione di yoga: La colonna vertebrale e l'albero della vita: quello che lo yoga suggerisce per combattere il mal di schiena	28 gen h 10,00/12,00
						Hatha yoga: posture e respiro	28 gen h 17,00/19,00
						Lezione di yoga: respirare per vivere meglio	29 gen h 10,00/12,00
						Hatha yoga: posture e respiro	29 gen h 17,00/19,00

5	Milano	a.s.d.Studio DY&G	via G. Leopardi 24 20123 Milano	tel: 02 4813455 info@dygleopardi.it	Angela Borelli	Raja Yoga condotto da Bianca Maria Vello	28 gen h 10,00/12,00
						Hatha - Tantra - Mantra condotto da Angela Borelli	28 gen h 14,00/16,00
						Yoga dinamico condotto da Andrea Biraghi	28 gen h 17,00/19,00
						Yoga Iyengar condotto da Claudia Rossi	29 gen h 16,00/18,00
6	Milano	Yomoda	v.le Papiniano 42 20123 Milano	347 8801906 andrea_biraghi@yahoo.it	Andrea Biraghi	Lezione pratica di yoga dinamico sul tema: Fluire nel cambiamento. Come rimanere morbidi e aperti e allo stesso tempo stabili e forti nelle posture. Per allenarsi ad affrontare stress e difficoltà in modo sereno in questo periodo di grande cambiamento	29 gen h 10,30/12,00
							29 gen h 12,30/14,00
7	Milano	Aassociazione Italiana di Raja Yoga	via Eustachi 31 20129 Milano	02 29514787 rajayogaitalia@fastwebnet.it	Renata Angelini e Moiz Palaci	Lezione di Raja Yoga	28 gen h 14,00/16,00
						Lezione di Raja Yoga	28 gen h 17,00/19,00
						Testimonianze di percorsi interiori: Conferenza di Vimala Thakar (DVD) e riflessioni rispetto alla pratica del Raja Yoga	28 gen h 21,00
						Meditazione, presenza e cambiameto	29 gen h 10,00/13,00
						Lezione di Raja Yoga e introduzione alla postura seduta	29 gen h 16,00/18,00
8	Milano	Dharma	via A. Saccardo 39 20131 Milano	333 4777678	Cinzia Benedini	Lezione di yoga	29 gen h 9,30/11,30
						Lezione di yoga	29 gen h 11,45/13,30
9	Milano	Centro Integral Yoga Shanti	via Morosini 16 20135 Milano	02 55016558 328 9206721 info@integralyoga.it www.integralyoga.it	Paola Faini	Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti (sala Surya)	28 gen h 10,15/11,45
						Meditazione guidata	28 gen h 12,00/12,45
						Introduzione a: I Cinque Riti Tibetani	28 gen h 14,30/15,30
						Tecniche di base di Concentrazione e Meditazione	28 gen h 15,45/16,45
						Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti (sala Surya)	28 gen h 17,00/18,30
						Lo sguardo dell'India - i viaggi in India e le foto di Janu Sironi	28 gen h 19,30/21,00
						Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti (sala Chandra)	28 gen h 10,15/11,45
						Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti (sala Chandra)	28 gen h 17,00/18,30
						Meditazione guidata	29 gen h 09,45/10,45
						Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti (sala Surya)	29 gen h 11,00/12,30
						Yoga Nidra: L'arte del rilassamento profondo	29 gen h 15,00/16,00
						Yoga al lavoro: gestire lo stress con antichi insegnamenti	29 gen h 16,15/17,45
						Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti (sala Surya)	29 gen h 18,00/19,30
						Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti (sala Chandra)	29 gen h 11,00/12,30
						Laboratorio di cucina Indiana: Le spezie Cibo per il Corpo e per la Mente	29 gen h 14,30/16,30
Lezione di Integral Yoga Hatha Principianti (sala Chandra)	29 gen h 18,00/19,30						

10	Milano	Centro il Mandala	Strada della Carità 8 20135 Milano	02 39843874 338 2215491 walter@ilmandala.com	Cristina Mascherpa	Risvegliarsi con lo yoga	28 gen h 08,00/09,30
						Risvegliarsi con lo yoga	29 gen h 08,00/09,30
						Yoga, offrirsi alla presenza: lezione di yoga per tutti i livelli	29 gen h 18,30/20,00
11	Milano	Centro Yoga Parinama	Strada della Carità ang. via Friuli 20135 Milano	338 4121880	Andrea Manera	Asana di preparazione al Pranayama	28 gen h 10,00
						Massaggio e riequilibrio degli organi interni del sistema gastro-intestinale attraverso la pratica dello yoga	28 gen h 17,00
						Accendere l'energia con il Surya Bodhi	29 gen h 10 00
						Sequenza delle 10 posizioni del Maestro Sri Sri Sri Satchidananda	29 gen h 18,00
12	Milano	Centro Althea	via Piacenza 22 20135 Milano	333 2371631	Gordana Stojanovic	Lezione di yoga: La sequenza delle 10 posizioni del Maestro Sri Sri Sri Satchidananda Yogi - pratica intensa	29 gen h 17,00/19,00
13	Milano	Centro di Ashtanga Rishi Yoga e di Raja Yoga	via Meda 25 - 20136 Milano	tel: 02 58113382 infoarteyoga@gmail.com - www.arteyoga.it	Sabrina Grifeo, Peggy Eskenazi	Ashtanga Rishi Yoga: lezione tradizionale	28 gen h 10,00/11,30
						Raja Yoga: lezione tradizionale	28 gen h 11,30/13,00
						Dristi Yoga: lo Yoga della vista e della visione	28 gen h 15,30/17,00
						Yoga e Bimbi: Lezione introduttiva per i più piccoli	28 gen h 17,00/18,00
						Incontri con l'autore: Fausto De Stefani, alpinista, naturalista, fotografo. A sostegno di progetti umanitari in Nepal	28 gen h 18,00/20,00
						Ashtanga Rishi Yoga-Pranayama: il respiro della vita	29 gen h 11,00/12,30
						Raja Yoga-Yoga in gravidanza	29 gen h 11,30/13,00
Hatha Yoga-lezione tradizionale	29 gen h 16,00/17,30						
14	Milano	Associazione Culturale Namaste	via Selvanesco 75 20141 Milano	331 3109280	Antonella Marchello	Ritrovare l'equilibrio attraverso l'Hatha Yoga	29 gen h 11,00
15	Milano	Centro Studi Yoga	via Borsi 3 20143 Milano	02 8358655 348 5279691 csy@centrostudiyoga.it www.centrostudiyoga.it	Ferruccio Ascari	Yoga Nidra: la pratica tantrica - riportata alla luce da Sw. Satyananda - condotta da Ferruccio Ascari	28 gen h 18,00
						Pranayama: controllo della sfera emozionale attraverso l'esercizio del respiro - condotto da Ferruccio Ascari	29 gen h 18,00
16	Milano	Club Arci Desiree	via Giacomo Watt 5 20143 Milano	348 2602607 lasciatirespirare1@hotmail.it	Daniela Gnocchi	Meditazione	29 gen h 09,00
						Yoga Ratna adulti	29 gen h 10,00/11,15
						Mummy yoga (accompagnamento a gravidanza e post partum)	29 gen h 12,00/13,00
						Lila yoga lo yoga dei bambini	29 gen h 15,00/16,00
Yoga Ratna adulti	29 gen h 16,30/18,00						
17	Milano	The Yoga Place	via Giasone del Maino 16 - 20146 Milano	320 2177870	Hilary Mckown	Pratica invernale: riscaldamento dal centro - Sequenza Addominale	28 gen h 10,00/11,30
18	Milano	The Yoga Place	via Giasone del Maino 16 - 20146 Milano	320 2177870	Gina Tognetti	Lezione di Yoga Ratna: percorso esperenziale ispirato ai Simboli e Miti dell'antica India	29 gen h 10,30/12,00
19	Milano	The Yoga Place	via Giasone del Maino 16 - 20146 Milano	320 2177870	Gabriella Vallisa	Pratica invernale per tutti	29 gen h 17,00/18,30

20	Milano	Associazione Zen Higan-l'Altra Riva	via Padulli 2 20147 Milano	02 40074999 340 3357114 zenhiganmilano@gmail.com www.zenhiganmilano.it	Elena Ciocca	Lezione di yoga: Andare al centro - L'intimità col corpo e il respiro come antidoto alla dispersione	28 gen h 16,00/18,00
						Pratica meditativa: Spazio al silenzio - La postura seduta nel Raja Yoga e nello Zen	29 gen h 10,30/12,00
21	Milano	Serendipity Yoga Studio	via Procaccini 11 20154 Milano	347 7499093	Elena Fenaroli	Lezione di yoga	28 gen h 10,30/12,00
						Lezione di yoga	28 gen h 17,00/18,30
						Lezione di yoga	29 gen h 10,30/12,00
						Lezione di yoga	29 gen h 15,00/16,30
22	Milano	Centro Yoga Bhadra	via G.Bruno 11 20154 Milano	tel: 02 347939 info@centroyoga.it www.centroyoga.it	Beatrice Calcagno	Lezione di yoga condotta da Rino Siniscalchi	28 gen h 10,00/11,30
						Lezione di yoga: Movimento di torsione, vortice e aspirazione verso l'alto condotta da Beatrice Calcagno	28 gen h 12,00/14,00
						Lezione di yoga e meditazione condotta da Emanuele Locatelli	28 gen h 16,30/18,00
						Conferenza: Lo scopo del mantra nella pratica yoga - tenuta dal monaco dada Devavratana	28 gen h 18,00
						Lezione di yoga condotta da Daniele Caputo	29 gen h 11,00/12,30
						Lezione di yoga condotta da Raffaele Minervino	29 gen h 12,45/13,15
23	Milano	Arte Medica	via Angera 3 ang. via Belgirate 15 20155 Milano	02 6711621 338-9042006	Ivano Obelleri	Presentazione teorica seguita dalla pratica di posizioni classiche dello yoga	28 gen h 10,00/12,00
						Presentazione teorica seguita dalla pratica di posizioni classiche dello yoga	28 gen h 14,30/16,30
						Incontro: Perché lo yoga. Riflessioni sui motivi che ci spingono alla ricerca di un corso di yoga. Segue breve pratica meditativa	29 gen h 10,30/12,00
24	Milano	Centro Kurma Ass. Yoga S.D.	via A. Raimondi 17 20156 Milano	333 4777678 333 2417346	Cinzia Benedini e Tiziana Toscan	Lezione di yoga	28 gen h 10,30/12,30
						Buffet indiano	28 gen h 12,30
						Lezione di yoga	28 gen h 14,00/15,30
						Lezione di yoga	28 gen h 17,30/19,00
						Lezione di yoga	28 gen h 20,00/21,30
						Proiezione	28 gen h 15,30/17,30
25	Milano	Lotus Pocus	via Boltraffio 16 20159 Milano	393 9844025 www.lotuspocus.com www.lpyoga.blogspot.com	Tessa Privet	Hatha Yoga	28 gen h 10,30/11,45
						Vinyasa Yoga	28 gen h 16,30/17,45
						Kundalini Yoga	29 gen h 16,00/17,30
						Kundalini Yoga	29 gen h 18,00/19,00
26	Mesero MI	Scuola di Yoga Vaishnava - Sri Kapila Avatara Mission	via P.Gemelli 5 Mesero MI	02 9787482	Renato Garavaglia	Lezione di yoga	28 gen h 10,00/12,00
						Lezione di yoga	28 gen h 17,00/19,00
						Lezione di yoga	28 gen h 19,15/21,15
						Lezione di yoga	29 gen h 10,00/12,00
						Lezione di yoga	29 gen h 17,00/19,00
						Lezione di yoga	29 gen h 19,15/21,15
27	Abbiategrosso MI	Sinapsi	via Machiavelli 5 Abbiategrosso MI	340 7120221 info@sinapsionline.net www.sinapsionline.net	Patrizia Lattuada	Lezione di yoga	28 gen h 17,30
						Lezione di yoga	29 gen h 10,00

28	Segrate MI	Yogasegrate c/o Farmacia Zucca	via Roma 8 Segrate MI	348 7384649 info@yogasegrate.it	Suzann Jonsson	Percezione corporea - Lezione di yoga condotta da Mauro Rossi	28 gen h 17,00/19,00
						Come sviluppare la pratica personale: un primo approccio allo yoga - condotto da Suzann Jonsson	29 gen h 10,00/11,30
29	Buccinasco MI	Associazione Yoga Anahata	via delle Resistenze 18 Buccinasco MI	02 34707950	Rossana Castelluccio	Dal movimento all'immobilità in tre stadi: Kryia per attivare l'energia Asana per integrare gli opposti Pranayama per giungere al ritiro dei sensi (pratyahara) con il controllo dell'energia attraverso il respiro	28 gen h 09,30/11,30
						Yoga Nidra	28 gen h 18,00/19,00
						Hatha Yoga	29 gen h 09,30/10,30
						Dall'Hatha Yoga al Raja Yoga: la via per raggiungere la quiete mentale attraverso il flusso del respiro, la concentrazione e la meditazione	29 gen h 11,00/12,30
						Nada yoga, lo yoga attraverso il suono e la voce	29 gen h 17,00/18,00
						Kirtan e danze: incontro con il Bhakti Yoga	29 gen h 18,15/19,00
30	Sesto San Giovanni MI	Centro Essere	via Corridoni 144 Sesto San Giovanni MI	02 2403960 www.essere-associazione.it	Livia Scelli Tiziana Toscan	Hatha Yoga e Yoga Nidra	29 gen h 09,45/12,30
31	Melegnano MI	Spazio Milk	p.za delle Associazioni Melegnano MI	02 98230643 320 4294431 hermine01@inwind.it	Ermina Ferrando	Lezione di Hatha Yoga	28 gen h 18,00
32	Melegnano MI	Spazio Milk	p.za delle Associazioni Melegnano MI	02 98230643	Alexandra van Oosterum e Ermina Ferrando	Proiezione: Thich Nhat Hankl	28 gen h 19,00
33	San Giuliano MI	Palestra	via Cavalcanti San Giuliano	02 98280924	Alexandra van Oosterum	Incontro teorico-pratico: Anahata Chakra	28 gen h 10,00/12,00
34	Como	Como Yoga c/o Gulliver	via Dottesio 1 Como	335 6006077	Luca Piovella	Lezione di yoga	28 gen h 10,00/12,00
						Lezione di yoga	28 gen h 14,00/16,00
						Yoga e salute	28 gen h 15,00
						Filmato: La nuova innocenza - R.Panikkar	28 gen h 18,00
						Lezione di yoga	29 gen h 10,00/12,00
						Lezione di yoga	29 gen h 14,00/16,00
						Yoga e salute	29 gen h 15,00
						Filmato: Il futuro dell'umanità - J.Krishnamurti - D.Bohm	29 gen h 19,00
35	Crema CR	Associazione Culturale Tartaloto	Via Teresine, 2/B Crema CR	348 9120931 info@tartaloto.org	Marina Serina	Lezione di yoga	28 gen h 10,00/12,00
						Yoga in gravidanza	28 gen h 16,00/17,30
						Intrattenimento musicale: Esplorando 3 Carnatic Raga - a cura di Angelo Avogadri	28 gen h 22,15
						Lezione di yoga	29 gen h 10,00/12,00
						Yoga in gravidanza	29 gen h 16,00/17,30
36	Lodi	Villa Braila	via Tiziano Zalli 5 Lodi	0371 770737 www.laboratorioculturayoga.it	Vito Accettura	Lezione di yoga: Lo yoga nel quotidiano	29 gen h 10,30/11,45

37	Biassono MB	Centro Yoga Lila	via Mazzini 86 bis Biassono MB	039 9715048 info@yogalila.it	Paola Romanoni e Giancarlo Garofalo	Hatha Yoga	28 gen h 10,00
						Meditazione	28 gen h 11,10
						Conferenza: Modernità dello yoga nella cultura attuale - relatori Paola Romanoni, Giancarlo Garofalo	28 gen h 17,30
						Hatha Yoga	29 gen h 17,15
						Meditazione	29 gen h 18,30
38	Seregno MB	Centro Yoga Satyam	via S.Francesco 10 Seregno MB	0362 328113 www.yogasatyam.it	Oriana-Swami Siddhartha Saraswati	Lezione di yoga: Asana (posizioni) e respirazione, per il benessere psico-fisico e una ricarica di energia - una esperienza sulla via della meditazione con un percorso graduale verso il culmine dell'esperienza yoga: la pace e l'armonia interiore	29 gen h 10,00/12,30
39	Pavia	Oltrecielo Shanti Niketan	via Acquanegra 3 27100 Pavia	0382 28828 338 1007320	Lella Cattaneo e Gordana Stojanovic	Lezione di yoga	28 gen h 16,30/18,00
						Lezione di yoga: La sequenza delle 10 posizioni secondo gli insegnamenti del Maestro Silente Sri Sri Sri Satchidananda Yogi - pratica intensa	29 gen h 10,00
40	Broni - PV	Experiens Club	via Strada Pavese 3 Broni PV	0385 260601 info@ezexperienceclub.it www.experienceclub.it	Carmine Dello Spedale Benintende	Lezione di yoga	28 gen h 10,00
						Conferenza: Lo yoga e il benessere psicofisico - relatore Carmine Dello Spedale Benintende e Cristian Sinisi	28 gen h 11,00/12,00
						Lezione di yoga	29 gen h 10,00
41	Varese	Associazione Il Laboratorio	viale Valganna 16 Varese	0332 285983 info@illaboratorio.org www.illaboratorio.org	Daniela Gurrieri	Yoga Bambini	29 gen h 15,00/16,00
						Yoga per la gravidanza	29 gen h 16,30/17,30
						Yoga terapeutico per l'ansia	29 gen h 18,00/19,00
42	Gallarate VA	Società Ginnastica Virtus Gallarate	via Magenta 19 Gallarate	335 5358945	Fabrizio Boldrini	Lo yoga come ginnastica posturale e antalgica	29 gen h 09,00/10,30
						Il respiro nella pratica yoga	29 gen h 10,30/12,00
43	Brescia	Centro Yoga Studio Brixia	via Nazario Sauro 2 B 25128 Brescia	339 5923425	Vilma Galli	Pratica yoga per la colonna vertebrale adatta a tutti - condotto da Vima e Giulia	28 gen h 17,00
						Lo yoga facile per tutti, posture, allineamento, radicamento - condotto da Vilma e Giulia	29 gen h 10,30
						Yoga e danza orientale - condotto da Vilma Galli e Daniela Vigato	29 gen h 17,30

**PIEMONTE**

**iniziative organizzate dal coordinamento regionale**

**Yoga e Salute, una proposta di stile di vita per ritrovare la gioia di vivere nell'equilibrio tra corpo, mente e spirito**

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Torino	Associazione Yoga Sangha	Via Villa Glori, 6 (piazza Zara) - Torino	011 6618844 info@yogasangha.it www.yogasangha.it	Barbara Dolza e Marco Atzeni	Yoga: Il processo di guarigione - trasformazione che nasce dall'ascolto.	28 gen h 10,00
						Yoga: Il processo di guarigione - trasformazione che nasce dall'ascolto.	28 gen h 15,00
2	Torino	Yoga & Tea	via Manfredo Fanti 12 Torino	335 6438310 giachino.cristina@gmail.com	Cristina Giachino	Ashtanga Yoga: una pratica per l'energia e la vitalità	28 gen h 11,00
						Lezione di Hatha Yoga: una pratica per la salute della colonna vertebrale	28 gen h 16,30
3	Torino	Spazio	via Guastalla 5 Torino	347 5393241 camilla.guillaume@gmail.com	Camilla Guillaume	Yoga: Riequilibrio delle emozioni	28 gen h 10,00
4	Torino	Centro Daiva Jyoti	via Tirreno 151 Torino	011 3270145 339 8757696 info@daivajyoti.it www.daivajyoti.it	Gaetana Lamensa	Yoga: Armonia tra corpo, mente, spirito	28 gen h 10,00
							28 gen h 16,00/17,00
							29 gen h 10,00/11,15
							29 gen h 16,00
5	Torino	Studio Yoga Shanti-Vana	via Carlo Alberto 41 Torino	011 8129813 335 5329241 335 5825411 info@shanti-vana.it	Enrica Colombo e Elisabetta Porta	Yoga: Pratica di riequilibrio per la salute dell'area pelvica - condotta da Enrica Colombo	28 gen h 10,30
						Pratica di Asana integrale al respiro per la stabilità della postura e salute della colonna vertebrale - condotta da Elisabetta Porta	28 gen h 12,00
6	Torino	Mudra Centro Yoga	via Legnano 15 Torino	334 5078301 michela.artom@libero.it www.mudracentroyoga.it	Michela Artom	La ricerca dell'equilibrio, dal movimento al rilassamento	28 gen h 11,30
7	Torino	Associazione Crescere	c.so B. Telesio 99/D Torino	339 8063763 sergio.maltoni@fatwebnet.it	Sergio Maltoni	Entrare in noi stessi e dialogare con il corpo. Con lo Yoga si può	28 gen h 15,00
8	Torino	Circolo Arci Shanti	via Gropello 15 Torino	339 8063763 sergio.maltoni@fatwebnet.it	Sergio Maltoni	Entrare in noi stessi e dialogare con il corpo. Con lo Yoga si può	29 gen h 10,00
9	Torino	Ace Palestre	via Vittoria 38 Torino	346 1279407 chr.dimartino@gmail.com www.acepalestre.com	Chiara Di Martino	C.V.T.B. Colonna vertebrale ti voglio bene	28 gen h 10,30
						C.V.T.B. Colonna vertebrale ti voglio bene	28 gen h 17,00
10	Grugliasco TO	Città della Conciliazione	via Panealbo 70 Grugliasco TO	335 5825411 enrica.colombo50@gmail.com	Enrica Colombo	Yoga per sciogliere le tensioni profonde del corpo	28 gen h 12,30
11	Nichelino TO	Associazione Lineainmovimento	via Garibaldi 50 Nichelino TO	339 8063763 sergio.maltoni@fatwebnet.it	Sergio Maltoni	Entrare in noi stessi e dialogare con il corpo. Con lo Yoga si può	28 gen h 10,00
12	San Giusto Canavese TO	Gruppo Giovani San Giusto	Salone Gioannini San Giusto Canavese TO	339 8063763 sergio.maltoni@fatwebnet.it	Sergio Maltoni	Entrare in noi stessi e dialogare con il corpo. Con lo Yoga si può	28 gen h 18,00
13	Venaria Reale TO	Centro Danza Venaria	via Leonardo da Vinci 50 Venaria TO	011 4240198 366 2664279 lguglielmetti_57@yahoo.it	Loredana Guglielmetti	Un percorso di riequilibrio attraverso la pratica dello Yoga Ratna	28 gen h 10,30

14	Cuneo	Associazione Dakini	via Cacciatori delle Alpi 8 Cuneo	347 3592455 associazione.dakini@libero.it	Marisa Migliore	Yoga: Ill benessere delle nostre articolazioni	28 gen h 09,30
						Yoga: Il respiro consapevole	28 gen h 10,15
						Yoga: Il ritorno alla consapevolezza	28 gen h 11,30
15	Verbania		via De Lorenzi 18a Verbania	0323 581255 349 7812976 paola.ceno@alice.it www.esseregentile.it	Paola Ceno	Pratica di yoga non duale per conoscere e osservare le nostre reazioni e incontrare il benessere interiore	28 gen h 15,30
						Conversazione sullo yoga & the con Paola Ceno	28 gen h 17,00
16	Cuneo	Lago Sereno	via Bongioanni 46 Cuneo	0171 943268 338 3148230 lagosereno@libero.it	Maria Angela Viale	Conferenza: Cos'è lo yoga	28 gen h 10,00/11,00
						Hatha Yoga	28 gen h 11,00/12,00
						Yoga integrale	28 gen h 15,30/17,00
						Yoga Nidra: Rilassamento	28 gen h 17,00/18,30

## VENETO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Venezia	Studio Danza 344	Campo Ruga - Castello - Venezia	tel: 348 9139354 lisacardin1@gmail.com	Annalisa Cardin	Lezione di yoga	29 gen h 10,00/12,00
2	Venezia	Future Yoga School - centro Polisportivo Coletti	Cannaregio 3006 Venezia	041 710157	Valentina Silvestri	Lezione di yoga	28 gen h 16,30
						Spettacolo: Yoga Choreography	28 gen h 18,30
3	Padova	Ynsula	via Saccardo 4 35123 Padova	049 831005 049 6654402 338 2169309 info@ynsula.it www.ynsula.it	Tiziana Fantuz	Sessione di Biofonia. Yoga del Suono Sintonizzazione attraverso il Raga del mattino; per Sitar, Canto armonico e voci - condotto da Paolo Avanzo	28 gen h 9,30/10,00
						Lezione di Yoga: Il respiro della vita - condotto da Tiziana Fantuz	28 gen h 10,30/11.30
						Conferenza. India, Appunti di Viaggio: Vivere la Kumbha Mela, Racconto multimediale - condotto da Sergio Ferro	28 gen h 12,00/12,45
						Incontro: Yoga e Disegno - condotto da Guido Sgaravatti	28 gen h 17,00/18,00
4	Padova	La Casa Azzurra	via Anconitano 1 Padova	349 1052489	Laura Voltolina	Lo Yoga del Suono - condotto da Paolo Proietti	29 gen h 15,00
						Musica Indiana	29 gen h 18,00
5	Este PD	Palestra Scuola Elementare	via Restara Este PD	349 10524489	Laura Voltolina	Lezione di yoga	28 gen h 15,00/17,00
6	Monselice PD	Centro Fisioterapico Dr. Andreose	via Squero 16 Monselice PD	Elisa 328 8935025 Gloria 320 1893436	Maria Elisa Di Sario	Incontro teorico-pratico. Yoga: un approccio all'ascolto interiore attraverso i movimenti del corpo e del respiro	28 gen h 15,00
7	Treviso	Centro Studi Yoga Sradhdha	via Postumia 22 Treviso	345 9070905 nadiaperali@hotmail.it www.srddha.it	Nadia Perali	Lezione di yoga: metodo Viniyoga	28 gen h 15,00/16,00
						Lezione di yoga: metodo Viniyoga	29 gen h 15,00/16,00
8	Verona	Associazione Yogamarga	via Albere 29 A Verona	349 5586711 info@yogamarga.it	Gilda Giannoni	Lezione di yoga	28 gen h 16,30
9	Vicenza	Scuola di Yoga Ganapati	Stradella del Teatro Olimpico 5 Vicenza	340 5921181	Claudio Fabris	Lezione di yoga	28 gen h 10,00/11,30
						Proiezione del video: Portare la quiete nella vita quotidiana di Eckhart Tolle	28-gen
						Lezione di yoga	29 gen h 10,00/11,30

## FRIULI VENEZIA GIULIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Feletto Umberto UD		via San Paolo 21 Feletto Umberto UD	393 9140107 info@shaktimove.com	Barbara De Benedetto	Mi avvicino allo Yoga: una lezione per principianti	29 gen h 10,00/12,00

## TRENTINO ALTO ADIGE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Bolzano	Centro Civico Asiago	p.zza A. Nikoletti 4 Bolzano	334 9674035	Alessandro Parmeggiani	Presentazione	28 gen h 9,00
						(deutsch) Qualitat von Festigkeit und Wohlbefinden in Asanas - lezione pratica condotta da Sonia Di Bella	28 gen h 9,15
						Mandala Yoga - lezione pratica condotta da Arianna Paccagnella	28 gen h 10,30
						La respirazione del fuoco: Kapalabhati - pratica	28 gen h 11,45
						Antar Angha: le membra interne dell'Ashtanga Yoga: dharana, dhyana, samadhi - condotto da Nicola Selva	28 gen h 14,00
						Favolando nello yoga con mamma e papà condotto da Liviana Berardini	28 gen h 15,45
						(deutsch/italiano) Canti Mantra - Singen - condotto da Alex Parmeggiani	28 gen h 17,00
						(deutsch/italiano) Frage und Antwort - Domande e risposte - gli insegnanti a tua disposizione	28 gen h 18,30
						(deutsch) Film: Yoga - Der Ruf der Stille	28 gen h 19,30
2	Rovereto TN	Centro Pastorale di Lizzana	via Livenza 21 Rovereto TN	349 57077903	Adriana Piffer	Presentazione	29 gen h 9,00
						Aprirsi allo yoga, pratica di ascolto e percezione corporea - condotto da Marco Mantegazza	29 gen h 9,15
						La respirazione del fuoco, Kapalabhati, la pratica respiratoria del pranayama yogico himalayano - condotto da Mayra Pelizzoni	29 gen h 10,30
						Antar Angha: le membra interne dell'Ashtanga Yoga: dharana, dhyana, samadhi - lezione teorico-pratica condotta da Nicola Selva	29 gen h 11,45
						Yoga del grembo, un'occasione per nutrire e contattare il potenziale creativo di noi donne - lezione pratica condotta da Maria Assunta Floretta	29 gen h 14,00
						Lo yoga non duale ispirato agli insegnamenti di Eric Baret - lezione pratica condotta da Mauro Gretter	29 gen h 15,45
						Domande e risposte: gli insegnanti a tua disposizione	29 gen h 17,45
						Canti Mantra - condotto da Alex Parmeggiani	29 gen h 18,30
						Proiezione film: Milarepa di Liliana Cavani	29 gen h 20,00

## LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Genova	Centro Sentiero Luminoso	via Meirana 3 Genova Pontedecimo	349 5211639 Chiara_Corte@libero.it	Chiara Corte	Yoga e i suoi mantrici: incontro con Silvano Marconcini	28 gen h 16,00
						Lezione di yoga	29 gen h 11,00
2	Genova	Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica Annapurna	via Leopardi 13 r Genova	328 0029209 maria.negrini43@gmail.com	Maria Negrini	Lezione di yoga per tutti	28 gen h 10,00/11,30
						Meditazione in ricordo di Sri Sri Sri Satchidananda Yogi	28 gen h 16,00/17,00
3	Genova	Centro Yoga Shakti	via San Lorenzo 23/25 Genova	101 593414	Antonella Sterle	Conferenza: Yoga e libertà - l'insegnamento di Vanda Scaravelli - relatore Rossella Baroncini	28 gen h 18,00
						Yoga Nidra	29 gen h 18,00
4	Genova	Centro Raja Yoga Fior d'Aliso	via Bonifacio 1/5 Genova	Adriana sani: 333 2091489 Maurizio Angeloni: 340 4825499 Carlo Lepore: 320 4022468	Adriana Sani, Maurizio Angeloni, Carlo Lepore	Sciogliere i blocchi energitici ed articolari con la serie di movimenti: Pawanmuktasanas - segue rilassamento guidato - condotto da Adriana Sani	28 gen h 15,30/17,30
						Il valore della meditazione nello yoga: riflessione e pratica meditativa - condotta Maurizio Angeloni	29 gen h 09,30/11,30
						Perché praticare lo Yoga? Riflessioni e pratica di Raja Yoga - condotto da Carlo Lepore	29 gen h 15,30/17,30
5	Genova	TAT associazione Yoga	via XX Settembre 2 16121 Genova	010 592069 info@yogagenova.it www.yogagenova.it	Stefania Redini, Sabrina Belloni, Francesca Riggi	Conferenza: Uno sguardo sulla trasmissione della saggezza. Proiezione: Ashrams di Arnaud Desjardins	28 gen h 16,30/17,30
6	Genova	Accademia Italiano Shiatzu Do	Vico della Casana 974 Genova	010 2467236	Pietro Thea	Lezione di yoga: Lo Yoga dalle 8 membra e l'Ottupice sentiero Buddhista - Sinergie e differenze	28 gen h 16,30/18,00
7	Genova	Centro Yoga Mahima	via Cairoli 11/17 Genova	010 4030391	Michaela Gamalero	Lezione di yoga condotta da Michaela Gamalero	28 gen h 10,00/11,30
						Proiezione di due film: "Incontro con Arnaud Desjardins, un percorso d'eccezione" "Ashrams" - commento e traduzione di Michaela Gamalero	28 gen h 15,30
						Lezione di yoga condotta da Alberto Ficarelli	29 gen h 10,00/11,30
8	Genova	Centro Yoga Verso Il Sole	via Gianelli 31 R 16166 Genova	349 4737340 centroyogaversoilssole@fastwebnet.it	Paola Bruschetta	Lezione di yoga	28 gen h 15,30
9	Genova	Accademia Italiana Shiatzu Do	vico della Casana 9/4 Genova	010 2467236 333 2508150	Patrizia Sannino e Simona Mocchi	Dal nutrimento della terra all'anima della voce. Incontro teorico-pratico di yoga	29 gen h 9,45/11,30
						Pratica di Yoga Nidra	29 gen h 11,45/13,00

10	Genova Nervi	ASD Ardita Juventus 1906	via Serra Gropallo 6 16167 Genova Nervi	343 0510675	Luca Ferrari	Incontro pratico ove si praticheranno le tecniche di base delle posizioni e delle respirazioni dello yoga. Conferenza ove verranno introdotte sotto il punto di vista teorico le pratiche fisiche dello yoga.	28 gen h 14,00/17,00
11	Recco GE	Laboratorio di Movimento	via S. Francesco 15/5 Recco GE	328 0281097 0185 720221	Paola Sanna	Lezione di yoga	28 gen h 18,00
						Lezione di yoga	29 gen h 10,00
12	Imperia Oneglia	Centro Yoga L'Albero della Gioia	via Monti 1 Imperia Oneglia	335 8309142	Claudia Castiglione	Yoga per tutti	28 gen h 09,30
						Yoga per tutti	28 gen h 17,30
						Yoga dopo la nascita: per neomamme e neonati	28 gen h 16,00
						Yoga per tutti	29 gen h 09,30
						Yoga per tutti	29 gen h 17,30
						Yoga per bambini	29 gen h 16,00
13	Porto Maurizio IM	Movimento è vita	via Del Ponte 2 Porto Maurizio IM	339 7347222 coniolorella@alice.it www.movimentovita.it	Lorella Conio	Lezione di yoga: Posizioni di rotazione - una sequenza per Ardha Matsyendrasana	28 gen h 10,00/11,30
						Lezione di yoga: La verticalità - da Tada Asana a Tada Asana	28 gen h 16,30/18,00
						Dal respiro consapevole al Pranayama - una sequenza per riconquistare il proprio respiro	28 gen h 18,15/19,30
						Lezione di yoga: Yoga con i supporti - praticare in modo agevole	29 gen h 10,00/11,30
						Meditazione sul respiro	29 gen h 11,45/12,30
14	Bordighera IM	Scuola di Danza Professional Dance	via Verrando 21 Bordighera IM	349 5744867	Carla Bravi	Lezione di yoga (pratica P. Tomatis)	28 gen h 15,30/18,30
15	La Spezia	Centro Yoga Surya	via Dalmazio 2 angolo Corso Nazionale La Spezia	335 6784933 thea.borzzone@libero.it	Thea Borzone	Lezione di yoga	29 gen h 10,00/11,30
						Lezione di yoga	29 gen h 17,30/19,00
						Tavola rotonda sul tema: Yoga e consapevolezza	29 gen h 16,00/17,30
						Meditazione	29 gen h 19,00/19,30
16	Ameglia SP	Vecchio Maneggio	via Alta loc. Forano Ameglia SP	328 6868216	Elena Marano	Lezione teorico-pratica di Yoga secondo la filosofia vibrazionale di Patanjali	28 gen h 17,00

## EMILIA ROMAGNA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
	Bologna	New Age - libreria naturista	via degli Albari 2 Bologna			<b>Per i partecipanti a YogaPorteAperte, durante i due giorni della manifestazione, sconto del 10% su tutti gli articoli, libri e oggettistica (eccetto CD musicali) e piccolo omaggio.</b>	
1	Bologna	Centro Natura	via Degli Albari 6 Bologna	051 235643 yoga@centronatura.it www.centronatura.it	Simona Ramazzotti, Barbara Donati, Simonetta Cinelli	Buongiorno con lo yoga: Yoga dinamico per principianti condotto da Gabriella Gamberini	28 gen h 09,00/10,00
						Yoga e alimentazione naturale: Incontro teorico condotto da Pina Siotto	28 gen h 10,15/11,15
						Hatha yoga: introduzione teorico pratica condotto da Simona Ramazzotti	28 gen h 11,30/13,00
						Bija Mantra: il seme del suono. Seminario pratico condotto da Ilaria Mancino	28 gen h 14,30/16,00
						Pratica di yoga condotta da Simonetta Cinelli	28 gen h 16,30/18,00
						Cena indiana vegetariana e biologica a cura del Centro Natura	28 gen h 19,15/22,00
						Festa-spettacolo dedicato a Saraswati, dea delle arti, con musiche, danze e colori dell'india	28 gen h 21,15
						Buongiorno con lo yoga: Yoga dinamico per praticanti condotto da Gabriella Gamberini	29 gen h 09,00/10,00
						Esperienza di passeggiata sensoriale guidata da Alfonso Ciacco	29 gen h 09,30/12,30
						Conoscersi giocando: Esperienza di yoga per genitori e bambini insieme (bambini dai 3-6 anni) condotto da Barbara Donati	29 gen h 10,15/11,15
						Yoga in gravidanza condotto da Barbara Donati	29 gen h 11,20/12,20
						Introduzione teorico-pratica al Pranayama condotto da Simona Ramazzotti	29 gen h 14,30/16,00
						Introduzione alla Meditazione condotto da Simona Ramazzotti	29 gen h 16,15/17,30
						Pratica silenziosa di Hatha Yoga condotto da Francesca Landi	29 gen h 17,45/19,00

2	Bologna	Centro Namaskar	via Zucchini 8d Bologna	335 7738586	Albizzi Marco	I principali testi classici dello Yoga e lo Yoga Indo- Tibetano	28 gen h 10,00/11,00
						Le diverse scuole e stili dello Yoga moderno e il loro collegamento con la tradizione	28 gen h 11,00/12,00
						Dal Pranayama alla Meditazione	28 gen h 12,00/13,00
						Cinque Riti Tibetani e lo Yoga Tibetano: teoria e pratica	29 gen h 10,00/11,00
						Yoga e Tai Ji: le connessioni tra l'India e la Cina nell'ambito delle discipline energetiche	29 gen h 11,00/12,00
						Yoga e Qi Gong: le connessioni tra l'India e la Cina nell'ambito delle discipline energetiche	29 gen h 12,00/13,00
3	Brescello RE	Centro Sociale Green Park	piazza Pallini Sorbolo Levante - Brescello RE	338 8659456 barbara_degiuli@yahoo.it	Barbara De Giuli	Lezione teorico-pratica. Dalle radici alle ali: in cammino verso la libertà	29 gen h 15,30
4	Cadelbosco di Sopra - RE	Centro Studi Yoga e Meditazione	via Molino Traghetto 3 Cadelbosco di Sopra RE	335 1675683 yogacristinairide@libero.it	Cristina Iride Galli	Yoga: la consapevolezza del respiro - teoria e pratica per riequilibrare il sistema dei chakra	29 gen h 15,30/18,30
5	Faenza RA	Spazio Pilates-ASCD Yoga OM	via De Gasperi 115/3 Faenza RA	339 3409780	Elisabetta Casamenti	Lezione di yoga: Il movimento crea energia	29 gen h 10,00/12,30

## TOSCANA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Firenze	Istituto di Yoga	via G. Lanza 65 Firenze	055 2479080 328 1726224 www.istitutoyogafirenze.com	Federico Matrone	Pratica di Hatha Yoga - conduce Emanuela Brunetti	28 gen h 10,00
						Pratica di Hatha Yoga conduce Velia Volpi	28 gen h 15,30
						Conferenza: Yoga Sutra di Patanjali - lo Yoga degli 8 passi - tenuta da Massimo Lombardi	28 gen h 17,00
						Pratica: Colonna Vertebrale nello Yoga - conduce Federico Matrone	28 gen h 18,00
						Pratica: La Mobilità delle Articolazioni nell'Hatha Yoga - conduce Massimo Lombardi	29 gen h 10,00
2	Grosseto	Studio Yoga Grosseto	via Gorizia 32 Grosseto	339 7794172	Anna Emilia Losi	Lezione di Yoga: La Postura e la Respirazione	29 gen h 10,00/12,00
3	Follonica GR	Ex Colonia Marina	Follonica GR	0565 855260 - 329 3473995 ass.illoto@gmail.com	Paola Pieraccini	Lezione di yoga	28 gen h 16,00
4	Venturina LI	Associazione Culturale Il Loto	via Indipendenza 299 Venturina LI	0565 855260 329 3473995 ass.illoto@gmail.com	Paola Pieraccini	Lezione di yoga	28 gen h 18,00
						Lezione di yoga	29 gen h 09,00
						Lezione di yoga	29 gen h 17,00
5	Siena	Centro Fisiokinesiterapia	via N. Orlandi 23 Siena	347 4260314 alessiagiann@hotmail.com	Alessia Giannone	Lezione di yoga	28 gen h 17,00/18,30
6	Castellina in Chianti SI	Spazio Sinfisi	via IV novembre 78 Castellina in Chianti SI	347 4260314 alessiagiann@hotmail.com	Alessia Giannone	Lezione di yoga	29 gen h 16,00/17,30
7	Arezzo	Studio Multidisciplinare	via A. Vespucci 14 Monteverchi AR	333 143434596 cris122@gmail.com	Cristina Tettamanti	Proiezione Filmato sull'India	28 gen h 17.00
8	Ponsacco PI	Centro Studi Bhaktivedanta	via Gramsci 64 Ponsacco PI	0587 733730 339 3308532 secretary@c-s-b.org www.c-s-b.org	Fabio Pitti	Lezione di asana: sequenza di Haridwar	29 gen h 10,00/17,00
						Lezione di fisiologia yogica applicata	
						Buffet vegetariano	
						Kirtan-Yoga: Mantra e Canti tradizionali dell'India	
						Video-conferenza: La triplice via dello yoga	
Proiezioni e filmati delle esperienze nei luoghi sacri dell'India							
9	Filetto MS		via del Mulino 11 Filetto MS	328 2098980 annamaria.madonna@inwind.it	Annamaria Madonna	Adesso lo yoga: teoria e pratica	28 gen h 15,30

## LAZIO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Roma	San Lo	via Tiburtina Antica 5B Roma	338 1729405	Carla Fioravanti	Lezione di yoga	28 gen h 17,30/19,30
2	Campagnano RM	Centro Yoga Il Sorbo	via Toscana, 25 Campagnano RM	348 7716120	Mara Padovan	Yoga per gli occhi	29 gen h 10,00
						Pratica di meditazione - Il Trataka ovvero la fissazione dello sguardo	29 gen h 11,15

## MARCHE

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Pesaro	Yoga Center Ganesha	via Cardinal Massaia 7 Pesaro	328 9298444 ck2000@libero.it	Paolo Galli	Lezione di Hatha Yoga	28 gen h 16,15/17,45
						I benefici di Hatha Yoga nella vita quotidiana condotto da Paolo Galli	28 gen h 18,10/19,00
2	Tolentino MC	Associazione Cerchio d'Oro	Via Luigi Rocchi Tolentino MC	340 3095906	Elisabetta Onori	Lezione di yoga	29 gen h 10,00/11,00
						Lezione di yoga	29 gen h 16,30/18,00
						Lezione di yoga	29 gen h 18,30/19,30

## ABRUZZO

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Teramo	Centro Yoga YAP	Vicolo Carlo Marconi 18 Teramo	393 9845289 www.centroyap.it	Alessandra Cocchi	Lezione di Qi Vinyasa Yoga - sequenze di posture in movimento - condotto da Gianpaolo Fontana	28 gen h 11,00/12,30
						Lezione di Yoga Posturale - pratica con attrezzi condotto da Roberta Venturoni	28 gen h 16,45/18,15
						Lezione di Integral Yoga - pratica classica di Hatha Yoga condotto da Alessandra Cocchi, Elena Di Felice, Loretta Di Fabio	28 gen h 18,45/20,30
						Lezione di Yoga secondo il metodo Satyananda - pratica classica di Hatha Yoga condotto da Giulia Astarita	29 gen h 10,30/12,00
						Lezione di Kundalini Yoga - pratica energica di Yoga condotto da Rossana Di Battista	29 gen h 16,30/18,00
						Meditazione guidata	29 gen h 18,15/19,00
						Yappy Hour - aperitivo yogico	29 gen h 19,30

## CAMPANIA

1	Scafati SA	Centro Yoga Scafati	via Martiri d'Ungheria trav. Terra lavoro 12 presso Accademia Danza Classica Scafati SA	338 9745241 angela.malvone@virgilio.it	Angela Malvone	Yoga del risveglio: saluto al sole, pranayama, esercizi di ricarica, asana	28 gen h 10,00
						Come in cielo così in terra: microcosmo e macrocosmo - lezione di yoga pratico con rilassamento	28 gen h 15,00/16,00
						I colori dell'arcobaleno vibrano in noi - lezione di yoga pratico con rilassamento	28 gen h 16,00/17,00
						I suoni: le vocali sacre e i mantra - lezione di yoga pratico con rilassamento	28 gen h 17,00/18,00
						Il respiro è vita - lezione di yoga pratico con rilassamento	28 gen h 18,00/19,00
						Pranayama e Meditazione	28 gen h 19,00
						Yoga del risveglio: saluto al sole, pranayama, esercizi di ricarica, asana	29 gen h 10,00
						Lezioni di yoga per bambini	29 gen h 15,00/17,00
						Il ciclo lunare e il ciclo vitale - lezione di yoga pratico con rilassamento	29 gen h 17,00/18,00
						Il pensiero positivo nutrimento della mente - lezione di yoga pratico con rilassamento	29 gen h 18,00/19,00
2	Sorrento NA	Magie della Natura Accad. Raja-Yoga	corso Italia, 106 80067 Sorrento NA	3389680508 giuliaumbri@hotmail.it	Giulia Umbri	Lezione di Hatha Yoga e Pranayama	28 gen h 17,30/18,30
						Presentazione dell'Accademia di Raja Yoga e del corso per insegnanti di yoga	28-gen
3	Napoli	Centro Nomind La via delle nuvole bianche	via S. Filippo a Chiaia, 8 bis - Napoli	081 668628 339 1096686 333 4361537	Tullia Origo	Lezione di Yoga Ratna	28 gen h 10,00/11,30
						Tecniche di meditazione	28 gen h 12,00/13,00
						Lezione di Yoga Ratna	28 gen h 17,00/18,30
						Tecniche di meditazione	28 gen h 19,00/20,00

## PUGLIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	RECAPITI	REFERENTE	ATTIVITA'	DATA E ORARIO
1	Giovinazzo BA	Ass. Sport. Jump	viale De Gaetano 2/4 Giovinazzo BA	347 4482506	Carlo Cafagna	Lezione di yoga	28 gen h 18,00
2	Molfetta BA	Passione Danza	via Molfettesi d'America 59/B int 7 Molfetta BA	349 4454879	Carlo Cafagna	Lezione di yoga	29 gen h 10,30
3	Barletta BA	Centro Yoga l'Onda del Respiro	via Paisiello, 5 Barletta BA	320 4316315 328 9251894	Lucia Dicorato	Yoga: la via consapevole per il benessere Lezione di yoga e a seguire domande, risposte ed eventuali esperienze	29 gen h 10,30/12,30
4	Brindisi	A.S.D.Padma	via Nicola Brandi, 21 Brindisi	347 8196560	Claudia Lovato	Yoga nel suono: Asana e bhija mantra dei chakra	28 gen h 18,00
						Proiezione: La dea ferita di W.Weick	28 gen h 20,00
						Buongiorno yoghico: Asana per un dolce risveglio	29 gen h 10,30
						Esperienze: racconti yoghici - relatrice Claudia Lovato	29 gen h 12,00