

YogaPorteAperte - 3 - 9 febbraio 2025

XXIV 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 "YOGAPORTEAPERTE25"
Per gli acquisti online il codice da usare: YPA25

377 4153536 www.yogashop.it
Orario negozio: da martedì a venerdì h 10,00/19,00 - sabato h 10,00/18,00

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	Cral Ospedale Molinette	Via Santena 1 - Torino	Una pratica per coltivare la non violenza	dom 9 h 10,00/11,30	335 6838157 silvia.facciabene@libero.it	Silvia Facciabene
2	Canelli AT	Associazione Dendros	Via G.B. Giuliani, 29 - Canelli AT	Lezione di Yoga	sab 8 h 15,30/17,00	333 7606830 yolandalleo@alice.it	Yolanda Lleò Aguas
3	Nizza Monferrato AT	Associazione Quiedora	Via Trento, 2 - Nizza Monferrato AT	Lezione di Yoga	dom 9 h 15,30/17,00	333 7606830 yolandalleo@alice.it	Yolanda Lleò Aguas
4	Cuneo	Amartyoga	Via Santa Croce, 9 - Cuneo	Lezione di Yoga	sab 8 h 10,30/12,00	339 4488845 info@amartyoga.it https://tinyurl.com/amartyoga	Martina Appendino
				Lezione di Yoga	sab 8 h 14,30/16,00		

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LOMBARDIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI PER PRENOTAZIONI	REFERENTE
1	Milano	Sala Pratica	Via Domenico Cucchiari, 15 - Milano	Pratica - Ahimsa, equilibrio nel corrispondere alle aspettative	mar 4 h 19,00/20,00	389 5612500 ivanmontanari1@gmail.com	Ivan Montanari
					ven 7 h 19,00/20,00		
2	Milano	La Tartuca - Centro ricreativo coop. soc. onlus	Via Varesina, 19 - Milano	Pratica - Ahimsa, equilibrio nel corrispondere alle aspettative	mer 5 h 10,45/11,45	389 5612500 ivanmontanari1@gmail.com	Ivan Montanari
3	Milano	SpazioM12	Via Melzi D'EriL, 12 - Milano	Pratica e scambio verbale - Yoga e Ahimsa: dal tappetino alla Vita Quotidiana - conduce Laura Giordano	mer 5 h 19,00/21,00	340 8587963 laura.giordano.yoga@gmail.com	Laura Giordano
4	Milano	Libreria delle donne	Via Pietro Calvi, 29 - Milano	Yoga, femminismo e non violenza. Pratiche e strumenti di trasformazione, promotrici di libertà e pace - A partire dai testi di Luce Irigaray, Livia Chandra Candiani e non solo, rifletteremo su come yoga e femminismo siano pratiche trasformative che mettono al centro il corpo e le relazioni, promuovendo un profondo cambiamento personale e collettivo e diventando strumenti di liberazione e pace. Conducono Laura Giordano e Benedetta Palazzo	ven 7 h 19,00/21,00	340 8587963 info@librieriadelledonne.it	Laura Giordano Benedetta Palazzo

5	Milano	Centro Yoga Bhadra asd	Via Giordano Bruno, 11 - Milano MI	Concerto - Ahimsa interpretando il termine ed il concetto attraverso la musica e le origini diverse dei tre musicisti. Abdo, Buda, Marconi - Tre artisti, tre etnie, tre culture, un'unica melodia per la pace.	dom 2 h 18,00/20,00	02 347939 info@centroyoga.it www.centroyoga.it	Beatrice Calcagno Valentino Prina Daniele Locaputo Laura Massironi
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	lun 3 h 12,00/13,30		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	lun 3 h 18,15/19,45		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	lun 3 h 20,00/22,00		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	mar 4 h 9,00/10,30		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	mar 4 h 18,45/20,45		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	mer 5 h 10,00/11,30		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	mer 5 h 18,00/19,30		
				Ahimsa nella pratica sul tappetino = umiltà e rispetto - conduce Valentino Prina	mer 5 h 19,45/21,00		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	gio 6 h 7,45/9,00		
				Ahimsa - conduce Daniele Locaputo	gio 6 h 13,00/14,30		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	gio 6 h 18,30/20,00		
				Ahimsa - Il rispetto de Sé - conduce Beatrice Calcagno	ven 7 h 13,00/14,30		
				Ahimsa nella pratica sul tappetino, umiltà e rispetto - conduce Valentino Prina	ven 7 h 18,30/21,00		
La responsabilità di Ahimsa: la via dell'accoglienza, della resistenza e della pace - conduce Laura Massironi	sab 8 h 10,00/11,30						
6	Melzo MI	Centro Yoga Kurmamarga	Via Mazzini, 9 - Melzo MI	Lezione di Yoga	sab 8 h 10,00/11,30	339 5604485 kurmamarga.info@gmail.com www.yogamelzo.it	Maristella Bonfanti
				Lezione di Yoga	mer 5 h 19,30/21,00		
7	Sesto San Giovanni MI	Centro Sportivo il Cigno	Via Domenico Fiorani, 74 - Sesto San Giovanni MI	Yoga e non violenza - Introduzione teorica sul significato e l'applicazione del principio di Ahimsa (non violenza) attraverso la figura del guerriero e della guerriera nella mitologia indiana - Seguirà una pratica di Hatha Yoga ispirata ai temi trattati.	sab 8 h 15,00/17,00	349 3760982 chia.repetto@libero.it	Chiara Amanda Repetto
8	Inzago - MI	Auditorium Centro Culturale Comunale "F. De Andrè"	Via Piola, 10 - Inzago MI	Conferenza e pratica di meditazione - Cosa significa essere non-violenti? Come è possibile declinare positivamente e concretamente questo concetto alla luce della filosofia dello yoga - relatore Antonella Profeta	sab 8 h 17,00/18,30	370 3132046 yogaterraecielo@gmail.com	Antonella Profeta

9	Paullo MI	Surya Evolution asd Sala Civica	Via Milano, 16 Paullo MI	La gentilezza nella pratica e nella vita quotidiana	mar 4 h 20,00/21,00	334 2512969 info.suryaevolution@gmail.com	Giovanna Antonia Scipioni
10	Paullo MI	Surya Evolution asd Auditorium Ist. Curiel	Via Fleming - Paullo MI	La gentilezza nella pratica e nella vita quotidiana	dom 9 h 10,00/12,00	334 2512969 info.suryaevolution@gmail.com	Giovanna Antonia Scipioni
11	Paullo MI	Arte per il Benessere	Vicolo Castello, 28 - Paullo MI	La gentilezza nella pratica e nella vita quotidiana	dom 9 h 18,00/19,00	334 2512969 info.suryaevolution@gmail.com	Giovanna Antonia Scipioni
12	Peschiera Borromeo MI	Yoga Shankara	Via Caduti di Nasseriya,8 - Peschiera Borromeo MI	Pratica e riflessioni	lun 3 h 10,45/12,00	334 2383810 info@yogashankara.it	Patricia Meyer
				Pratica e riflessioni	gio 6 h 10,45/12,00		
				Pratica e riflessioni	ven 7 h 20,00/20,15		
13	San Felice MI	Yoga Shankara	Via Strada Malaspina San Felice MI	Pratica e riflessioni	mar 4 h 9,30/11,00	334 2383810 info@yogashankara.it	Patricia Meyer
				Pratica e riflessioni	mer 5 h 19,00/20,30		
				Pratica e riflessioni	sab 8 h 10,00/12,00		
				Sperimentare la natura di Ahimsa - Musica Mantra Meditazione - artista Patricia Meyer	dom 9 h 17,00/18,30		
		Online	La natura di ahimsa - condotto da Dr. Vinayachandra Banavathy - Co-fondatore e direttore di Indica Yoga (India) e Sarah Giarmoleo	sab 8 h 14,00/15,30			
14	Sesto San Giovanni MI	GB Fitness	Via Puccini, 60 - Sesto San Giovanni MI	Lezione di Yoga	gio 6 h 20,00/21,15	02 2401400 353 4383115 info@gbfitness.it	Antonella Codogno
				Yoga: un incontro sul radicamento e la stabilità	sab 8 h 10,00/12,00		
15	Pavia	Shanti Niketan	Via Acquanegra, 3 - Pavia	Ahimsa nella permeabilità dei corpi - conduce Paola Alghisi	mer 5 h 18,00/19,25	338 1007320 lella.oltrecielo@gmail.com	Piera Angela Cattaneo Samantha Scorbati Paola Alghisi
				Ahimsa nella permeabilità dei corpi - conduce Samantha Scorbati	mer 5 h 19,35/21,00		
				Metta, gentilezza amorevole verso se stessi e gli altri - conduce Piera Angela Cattaneo	sab 8 h 8,00/9,00		
				Ahimsa nella permeabilità dei corpi - conduce Piera Angela Cattaneo	sab 8 h 17,00/18,30		
16	Pavia	Associazione Harmonia Mundi Studio Yoga	Via Cavallini, 2 - Pavia	Yoga per bambini da 4 a 11 anni	gio 6 h 17,30/18,30	335 6952034 l.michelozzi@libero.it	Letizia Michelozzi
		In presenza e online		Yoga per adulti: Nessuna violenza verso il proprio corpo	sab 8 h 10,00/11,00		
				Meditazione: Verso la pace interiore ed esteriore	sab 8 h 11,15/12,15		
17	Mortara PV	Studio Musicale Calliride	Via Cadorna, 17 - Mortara PV	Lezione di yoga	lun 3 h 17,30/19,00	338 7345925 corsidiyoga_f.protti@yahoo.it	Francesca Protti
18	Mortara PV	Biblioteca F.Pezza/Civico 7	Via Vittorio Veneto, 17 Mortara PV	Lezione di Yoga	mar 4 h 17,30/18,30	338 7345925 corsidiyoga_f.protti@yahoo.it	Francesca Protti
19	Mortara PV	Online - Skype		Lezione di Yoga	mer 5 h 20,00/21,30	338 7345925 corsidiyoga_f.protti@yahoo.it	Francesca Protti
20	Mortara PV	Spazio Infinitamente	Piazza Guida, 8 - Mortara PV	Lezione di Yoga	gio 6 h 17,30/18,45	338 7345925 - corsidiyoga_f.protti@yahoo.it	Francesca Protti
21	Brescia	Associazione Be Human	Via Foscolo, 34 - Brescia	Risvegliare le capacità sopite. La disciplina yoga offre le opportunità di ritrovare forza, equilibrio, determinazione, ascolto.	mer 5 h 19,00/20,00	339 5923425 info@yogastudiobrixia.it	Vilma Galli

22	Carpenedolo BS	Studio Yoga la Sfera	Via Silvio Pellico, 20 - Carpenedolo BS	Lezione di Yoga	lun 3 h 17,30/18,40	338 3850339 corsiyoga@libero.it www.corsiyoga.com	Claudia Gazzurelli
				Lezione di Yoga	lun 3 h 19,00/20,10		
				Incontro teorico/pratico - La non-violenza - Ahimsa significato nella pratica yoga, violenti nel riguardo di se stessi, nel praticare yoga significa non usare violenza, sondare le proprie possibilità e sfiorare di quel poco che ci consenta di ampliare il proprio territorio	lun 3 h 20,30/22,00		
				Lezione di Yoga	mar 4 h 9,25/10,35		
				Lezione di Yoga	mar 4 h 19,30/20,40		
				Rilassamento e meditazione - Ahimsa - Come scrive Patanjali, si può essere violenti su tre distinti livelli: quello delle azioni, delle parole e delle intenzioni	mar 4 h 20,50/21,50		
				Lezione di Yoga	mer 5 h 17,20/18,30		
				Lezione di Yoga	mer 5 h 18,50/20,00		
				Lezione di Yoga	gio 6 h 9,25/10,35		
				Lezione di Yoga	gio 6 h 18,30/19,30		
				Controllo dell'ansia e dell'agitazione: La respirazione yogica - azione così semplice e naturale che ci può aiutare a vivere meglio - conduce Claudia Gazzurelli	ven 7 h 17,00/18,00		
23	Biassono MB	Yoga Lila	Via delle Vigne, 21 - Biassono MB	Hatha Yoga e Meditazione	mar 4 h 19,30/21,30	342 9477581 info@yogalila.it	Paola Romanoni
				Hatha Yoga	mer 5 h 17,45/19,00		
				Meditazione	mer 5 h 19,00/19,45		
				Hatha Yoga	gio 6 h 12,45/14,00		
				Hatha Yoga e Meditazione	gio 6 h 19,30/21,30		
				Yoga e Suono - pratica di hatha yoga seguita da esperienza sonora con campane tibetane e gong - artista Giancarlo Garofalo	sab 8 h 10,00/11,30		
24	Spino D'Adda CR	Surya Evolution asd Sala Polifunzionale	Via Pace, 4 - Spino D'Adda CR	La gentilezza nella pratica e nella vita quotidiana	dom 9 h 15,30/16,30	334 2512969 info.suryaevolution@gmail.com	Giovanna Antonia Scipioni
25	Porto Valtravaglia VA	Scambio	Via Roma, 80 - Porto Valtravaglia VA	Lezione di Yoga	mar 4 h 18,30/20,30	339 5941014 whatsapp marticarraro@gmail.com	Martina Carraro
26	Maccagno VA	Casa dei colori e delle forme	Via Matteotti, 20 - Maccagno VA	Incontro - Ahimsa. Laboratorio d'arte per bambine e bambini	sab 8 h 10,00/12,00	339 5941014 whatsapp marticarraro@gmail.com	Martina Carraro
27	Vidardo LO	Cascina Santa Croce	Località Castiraga, 4 - Castiraga Vidardo LO	Conferenza - Scienza, mistero, coscienza e non violenza - relatore Mauro Pozzi	mer 5 h 20,30/22,00	333 8530344 silvia.bettinelli@outlook.com	Silvia Bettinelli
				Lezione di Yoga - Verso l'apertura del cuore - conduce Silvia Bettinelli	sab 8 h 9,30/12,00		
28	Gallarate VA	Online		Meditazione Metta Gentilezza amorevole	mar 4 h 7,45/8,15	335 7666534 maasridevi@outlook.com	Sabrina Provasoli
				Yoga Nidra	gio 6 h 18,30/19,30		
				Meditazione Metta - Gentilezza amorevole	ven 7 h 7,45/8,15		
29	Biassono MB	Online		Mantra e meditazione: spiegazione e recitazione del Gāyatrī Mantra secondo la tradizione vedica seguita da una meditazione	gio 6 h 19,00/20,00	338 2653287 info@lucivimercati.com	Lucia Vimercati

INIZIATIVE DEI SOCI YANI FRIULI-VENEZIA GIULIA							
N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Latisana UD	Ami-Qi Centro Yoga e Movimento	Piazza Indipendenza, 23 - Latisana UD	Lezione di Yoga	lun 3 h 10,30/11,30	347 6883768 info.amiqi@gmail.com www.ami-qi.com	Silvia Serra
				Lezione di Yoga	mer 5 h 8,45/9,45		
				Lezione di Yoga	gio 6 h 12,45/13,45		
				Lezione di Yoga	ven 7 h 16,30/17,30		
				Lezione di Yoga	dom 9 h 10,00/11,00		

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI EMILIA ROMAGNA E MARCHE							
N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1		Online Zoom		Conferenza - Riflessioni "non violente" attorno allo yoga e ai suoi contesti - relatore Dott.ssa Silvia Patrizio	dom 9 h 9,00/10,30	320 3199794 yogaigearmarina@gmail.com	Elisa Tamagnini

INIZIATIVE DEI SOCI YANI EMILIA ROMAGNA							
N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Bellaria Igea Marina RN	Palazzetto dello Sport c/o Igea Fuctional Training	Via Quinto Ennio, 1 - Bellaria Igea Marina RN	Lezione di Yoga	sab 8 h 7,30/9,00	320 3199794 yogaigearmarina@gmail.com	Elisa Tamagnini
2	Bologna	Coentro Natura	Via degli Albari, 4 - Bologna	Incontro di meditazione guidata sul tema della non violenza	sab 8 h 8,45/9,45	349 4942161 virginiafarina@libero.it	Virginia Farina

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LIGURIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Genova	Le Via del Cuore Percorsi Yoga	Viale Orti Sauli, 4/7 scala A - Genova	"Yoga accessibile: una pratica dolce e adattata con l'utilizzo di supporti e della sedia". Verso una didattica non-violenta dello Yoga, adatta a tutte le età e rispettosa delle esigenze individuali.	sab 8 h 10,30/11,30	345 6973959 Whatsapp o SMS leviedelcuore.yoga@gmail.com	Silvia Canevaro
				Come applicare il precetto di Ahimsa sul tappetino e nella vita quotidiana - lezione teorica-pratica	sab 8 h 14,30/15,45		
2	Genova	Yoga Verso Il Sole	Via Antica Romana di Quinto 100 rosso - Genova	Yoga con e sulla sedia	mar 4 h 18,00/19,00	347 8892781 349 4737340 Whatsapp yogaversoilsole@gmail.com	Elena Cattini
				Yoga con e sulla sedia	mer 5 h 10,00/11,00		
3	Genova	Online Zoom		Sita il femminile e la non violenza, figure del mito contro la violenza - Conferenza e meditazione - relatore Simona Mocchi	sab 8 h 17,30/19,00	348 0864600 info.chandrastudio@gmail.com	Simona Mocchi
		Chandra Studio In presenza e Online Zoom	Via Emilia, 44r - Genova	Conferenza e pratica - Muoversi con gentilezza; la non violenza nell'attività fisica e nello Yoga - relatrice Monica Marsilli, esperta in Scienze Motorie e docente corsi attività fisica adattata - Pratica Yoga - conduce Simona Mocchi	dom 9 h 15,00/16,15		
				Conferenza e pratica - Ascolto e rispetto, la non violenza nella ricerca del benessere tra Yoga e Osteopatia - relatore Davide Marras, osteopata. Pratica Yoga - conduce Simona Mocchi	dom 9 h 16,30/17,45		
				Conferenza e meditazione - Ahimsa, non violenza nel cuore e nella mente - relatrice Francesca Finessi, psicoterapeuta - Pratica meditativa - conduce Simona Mocchi	dom 9 h 18,00/19,15		
4	Genova	In presenza e online	Via Caffaro, 9 int. 10 - Genova	Esplorando Ahimsa: dal tappetino alla vita di ogni giorno	mar 4 h 18,30/19,45	339 4980802 whatsapp cigala_l@yahoo.it	Lucia Cigala
			Esplorando Ahimsa: dal tappetino alla vita di ogni giorno	ven 7 h 18,15/19,30			
5	Genova	Online		Lezione di Yoga	gio 6 h 19,00/19,45	393 1498761 aratroyoga@gmail.com	Corinna Nunneri
				Lezione di Yoga	sab 8 h 17,30/18,15		
6	Genova	Online Zoom		Pratica di yoga con e sulla sedia	ven 7 h 18,30/19,30	349 4737340 yogaversoilsole@gmail.com	Paola Bruschetta
7	Genova	Centro Yoga Mahima	Via Lomellini, 8 int.5A - Genova	Lezione di Yoga	sab 8 h 9,30/11,00	328 9282677 info@yogamahima.net www.yogamahima.net	Michaela Gamalero
				Ahimsa - La pratica del non nuocere - Conferenza tenuta da Michaela Gamalero	sab 8 h 16,00/16,30		
				Proiezione - Intervista con Vandana Shiva - Scienziata, ambientalista, attivista indiana - introduzione a cura di Michaela Gamalero	sab 8 h 16,30/17,30		
				Lezione di Yoga	sab 8 h 11,30/13,00		
8	Genova Pegli	Online google meet		Pratica Yoga - L'apertura del cuore	dom 9 h 10,00/10,45	347 8931471 francina.yoga@gmail.com	Francesca Borriello
9	Torrazza S.Olcese - GE	Agriturismo EReixe	Via G. Galilei, 48 - Torrazza S.Olcese - Genova	Lezione di Yoga	lun 3 h 17,30/19,00	329 9292471 www.silviabarillari.com	Silvia Barillari
				Lezione di Yoga	gio 6 h 18,30/20,00		
				Incontro - Il corpo che respira - conduce Silvia Barillari	sab 8 h 9,30/12,30		
10	Genova	Online		Yoga Nidra	mer 5 h 19,00/20,00	333 2508150. samapatti@yogadellascolto.org	Patrizia Sannino
				Lezione Yoga dell'ascolto	gio 6 h 19,00/20,30		

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	Pratica di yoga - comincio da me - conduce Emanuela Brunetti	sab 8 h 16,00/17,15	371 4976260 info@istitutoyogafirenze.com www.istitutoyogafirenze.com	Federico Matrone Emanuela Brunetti Massimo Lombardi
				Conferenza: ahimsa portato in azione - relatore Federico Matrone	sab 8 h 17,30/18,00		
				Pratica di yoga - hatha yoga colorato da ahimsa - conduce Federico Matrone	sab 8 h 18,15/19,30		
				Pratica yoga - ahimsa = non violenza. Consapevolezza dal tappetino alla quotidianità - conduce Massimo Lombardi	dom 9 h 09/30/11,00		
2	Campi Bisenzio FI	Yoga Campi - in presenza e online Meet	Via Veneto 13 - Campi Bisenzio FI	Yantra: strumenti di meditazione. La mia personale esperienza	dom 9 h 10,30/12,00	339 5776516 sonia.squilloni@gmail.com	Sonia Squilloni
3	Grosseto	Studio Yoga	Via Trento, 74 - Grosseto	Lezione di Yoga - Ahimsa: la non violenza nella pratica dello yoga	sab 8 h 16,00/18,00	339 7794172 annaemilia.losi@gmail.com	Anna Emilia Losi
4	Perignano - Casciana Terme Lari - PI	Interno Venti	Via Toscana, 4 - Perignano - Casciana Terme Lari PI	Lezione di Yoga	gio 6 h 18,00/19,30	339 3678890 info@intiminnesti.it www.intiminnesti.it	Andrea de Peppo
				Lezione di Yoga	ven 7 h 9,00/10,30		
				Incontro - Suryanamaskar - approfondimento sul saluto al sole attraverso il canto - Sūrya Mantra e invocazione al sole - conduce Andrea de Peppo	dom 9 h 10,00/12,00		
5	Venturina Terme LI	Centro Olistico l'Infinito	Via Pistrelli, 6 Venturina Terme LI	Lezione di Yoga	sab 8 h 17,00/19,00	329 3473995 ass.illoto@gmail.com	Paola Pieraccini

INIZIATIVE DEL COORDINAMENTO YANI LAZIO							
N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Riano RM	Associazione Onair aps	Via della Repubblica, 38a - Riano RM	Lezione di Yoga	sab 8 h 14,00/18,00	339 7079468 coordinatoreyanilazioaurelio@gmail.com	Aurelio Levante Benedetta Capanna Patrizia Mussari Valentina Saraceni

INIZIATIVE DEI SOCI YANI LAZIO							
N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Roma	Centro B.K.S. Iyengar	Via Vegezio, 6 - Roma	Pratica Scaravelli Inspired - Schiudersi alla pratica - Ahimsa nel pensiero e nell'azione	lun 3 h 13,30/14,45	320 0829030 yoga@benedettacapanna.it	Benedetta Capanna
		Online Zoom		Ahimsa in the air - pratica Yin Yoga - Tra agire e Non Reagire - spazio per coltivare Ahimsa	lun 3 h 18,00/19,15		
				Yoga sulla sedia - Ahimsa in the air - Ovunque e Comunque, coltivare non violenza e compassione	mer 5 h 13,00/14,30		
				Rilassamento profondo, semi di pace - Rilasciare, Accettare, Trasformare	gio 6 h 19,00/20,00		

INIZIATIVA COMUNE DEL COORDINAMENTO YANI ABRUZZO - MOLISE - PUGLIA - BASILICATA - CAMPANIA - CALABRIA - SICILIA

N°	LOCALITA'	CENTRO	INDIRIZZO	ATTIVITA'	DATA E ORARIO	RECAPITI	REFERENTE
1	Teramo	YAP Integral Yoga Centre - In presenza e Online Zoom	Vicolo Carlo Marconi, 18 - Teramo	Buongiorno Yoga! - pratica di Yoga Himalayano	sab 8 h 9,00/9,45	331 7361050	Donatella Valente
				Coltivare la gentilezza - pratica di Integral Yoga Bimbi e Bimbe 3/5 anni	sab 8 h 16,00/16,45	340 2690957	Alessandra Zancocchia
				Coltivare la gentilezza - pratica di Integral Yoga Bimbi e Bimbe 6/9 anni	sab 8 h 17,00/18,00		
				Coltivare la gentilezza - pratica di Integral Yoga Bimbi e Bimbe 10/13 anni	sab 8 h 18,30/19,30		
				Integral Yoga - una pratica basata sulla non violenza	dom 9 h 8,30/9,45	347 5833084	Elena Di Felice
				Pratica di Kundalini Yoga e meditazione finale	dom 9 h 17,45/18,45	0861 370527 393 9845289	Rossana Di Battista
2	Sant'Agnello NA	Aps Meraki - Online Zoom	Corso Italia, 1 - Sant'Agnello Na	Praticare la non violenza - pratica di Raja Yoga	sab 8 h 10,00/11,15	081 8781772 334 9431438	Emanuela Capriola
				Ahimsa nel corpo e nella mente - teoria e pratica di Raja Yoga	sab 8 h 16,00/17,30		Fiorella Spiezia
				Ahimsa e Raja: connubio perfetto - pratica di Raja Yoga	dom 9 h 10,00/11,15		Giulia Umbri
				Il respiro per Ahimsa	dom 9 h 11,30/13,00		Andreina Rinaldi
3	Bari	Online Zoom		Shiva e Sati: da Himsa ad Ahimsa - pratica di Hatha Yoga con narrazione	dom 9 h 16,00/17,30	333 1754211	Anna Laforenza
4	Brindisi	Spazio Santa Zoom	Online Via Santa Chiara, 2 - Brindisi	Mahamrityunjaya: mantra per la salute e il benessere collettivo e individuale - pratica meditativa	sab 8 h 19,15/20,00	347 8196560	Claudia Lovato
5	Matera	Yoga Matha asd Online Zoom	Viale Ionio, 61 - Matera	Lezione pratica - Yoga in coppia: coltivare Ahimsa attraverso l'ascolto di sè e dell'altro	sab 8 h 17,45/19,00	329 5921341	Andrea Stella
				Pratica di Yoga Nidra	sab 9 h 19,00/20,00		
6	San Lucido CS	Yoga Sala Online Zoom	Via Roma snc c/o Arteinvivo	Portare Ahimsa nella propria pratica: innanzitutto non nuocere - teoria e pratica di Yoga tradizionale	sab 8 h 11,30/13,00	348 6803271	Francesco Ricagno Valentina Guerrieri