

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'EriI, 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 Mocci | sab 8 h 17,30/19,00 | 348 0864600 info.chandrastudio@gmail.com | Simona Mocci |
| | | 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 Mocci | 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 Mocci | 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 Mocci | 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 |