



Newsletter de "Il Cuore dello Yoga a.s.d."

Secondo trimestre a.s. 2017-18

Ultimo evento del 2017!!!

DOMENICA 31 DICEMBRE

CAPODANNO insieme al CENTRO YOGA

Il Cuore dello Yoga a.s.d. organizza a Genova per i suoi soci, simpatizzanti e nuovi amici una serata di San Silvestro all'insegna del relax, dell'armonia e della semplicità, com'è nello spirito dello Yoga e delle altre discipline trasmesse al nostro centro. Il programma dell'iniziativa prevede: una semplice cena a buffet vegetariana, pratica yoga legata ai simboli della trasformazione e del "passaggio", danze sacre e meditative con la danzamovimentoterapeuta Cristina Garrone, meditazione benaugurale di fine anno, canti e mantra ecc. Le attività proposte sono accessibili anche ai principianti assoluti.

Gli amici provenienti da fuori Genova possono avvalersi della convenzione della nostra a.s.d. con l'Hotel No Logo di viale Sauli 5 (50 m dal nostro centro) per il loro soggiorno in città (prenotazione online sul sito dell'albergo, richiedere la PW per lo sconto alla nostra segreteria).

Si consiglia abbigliamento comodo e sportivo (e un paio di calzini) per poter fruire in libertà le attività previste lungo la serata. Contributo per i soci: euro 40. Chi non è ancora socio dovrà prima richiedere la tessera associativa alla nostra segreteria. La serata si svolgerà a partire dalle ore 20 con un minimo di 10 adesioni.

L'attività è una preziosa occasione di autofinanziamento per le casse dell'associazione: partecipate numerosi! Gli istruttori del centro prestano la loro attività a titolo volontario per realizzare la serata.

Prenotazione obbligatoria entro il 22 dicembre con versamento anticipato del contributo previsto per la serata: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959 Per maggiori info sulle modalità di versamento e di rimborso contattare la segreteria.

- GENNAIO -

SABATO 27 GENNAIO

YOGA PORTE APERTE – XVIII edizione manifestazione nazionale indetta da YANI

Nell'ambito della XVIII edizione della manifestazione nazionale indetta da YANI (Ass. Naz. Insegnanti Yoga) verranno offerte presso il nostro centro due lezioni gratuite aperte a tutta la cittadinanza. Alle ore 10:30 incontro teorico-pratico di Hatha Yoga: "Yoga, un viaggio al centro dell'essere" - conduce *Patrizia Boattini*. Alle ore 16 lezione teorico-pratica di Hatha e Raja Yoga: "L'esperienza dello Spazio e del Silenzio nella pratica dello Yoga – conduce *Silvia Canevaro*.

Alle 17:30, dopo la lezione, seguirà concerto di musica meditativa (vedi evento successivo nella Newsletter). **Per info e prenotazioni (obbligatorie): ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959**

SABATO 27 GENNAIO ore 17:30
IL LINGUAGGIO DEL SILENZIO - concerto meditativo

Concerto di musica classica indiana contemporanea ispirato all'estetica Zen. Musica meditativa eseguita con strumenti tradizionali indiani, tra cui Dilruba, Flauto Bansuri e Tanpura. Evento a offerta libera per gli artisti *Akshan* e *Gabriella Giuliari*. Per maggiori info sugli artisti: www.akshanmusic.jimdo.com

Gradita la prenotazione, i posti a sedere sono limitati: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

DOMENICA 28 GENNAIO ore 10
YOGA PORTE APERTE – XVIII edizione manifestazione nazionale indetta da YANI
Conferenza sullo Yoga al Porto Antico

Domenica dalle 10-12 presso la “Biblioteca De Amicis” al Porto Antico, Yani organizza la conferenza e presentazione del libro “Scintille di ordine eterno. Viaggio nel cuore della tradizione indiana” a cura dell'autore prof. Diego Manzi. L'accesso è libero e gratuito. Si prega la puntualità.

- FEBBRAIO -

GIOVEDI' 1° FEBBRAIO ore 18:30
IMBOLC, antica festa druidica del “risveglio” della Natura

Imbolc è la seconda delle quattro grandi feste trimestrali del calendario celtico, corrispondente alla Candelora nella successiva sovrapposizione cristiana. Segna il punto mediano della metà oscura, fredda e femminile dell'anno (in gaelico *imbolg* significa “nel ventre” a indicare l'inverno “gravido” di promesse e buoni frutti per la bella stagione che verrà) e l'approssimarsi dell'equinozio primaverile. Gli scopi principali del rito e della pratica yoga di Imbolc sono la purificazione tramite l'acqua e il fuoco, portare benedizioni e crescita nelle vite dei partecipanti tramite la preparazione di un talismano, rendere omaggio al primo germinare dei semi nella terra nel momento in cui la morsa del gelo invernale comincia a receder. L'accensione di un falò o delle candele sono tipiche di questa festività che celebreremo insieme con musiche e riti della tradizione celtica. La lezione sarà teorico-pratica. Contributo previsto: 20 euro.

Prenotazione obbligatoria: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

SABATO 10 FEBBRAIO ore 16:30
RISVEGLIO QUANTICO *special edition* con Ima

Trattamento riequilibrante del corpo energetico con campane di cristallo, campane tibetane e voce. Conduce *Ima Nadia Menichetti*. Contributo serata per i soci euro 20. La sessione ha una durata di circa due ore. **Prenotazione obbligatoria: ima.puntodiluce@gmail.com – 377 18 89 346**

MARTEDI' 13 FEBBRAIO ore 18:30

MAHA SHIVA RATRI, la "Notte di Shiva"

Serata dedicata al dio Shiva con riti, canti e danze sacre in suo onore. Tradizionalmente in India, durante questa festività, si osservano digiuni e austerità poiché Shiva è considerato il Signore degli yogin e degli asceti. Si tratta di una serata misteriosa e sacra che ci apre alle forze della trasformazione e del cambiamento che si riversano nel nostro essere: praticando insieme i mantra di Shiva, questa notte diviene un'occasione di evoluzione e radicale cambiamento.

Si spiegherà il significato della *japamala* (collana per le preghiere o rosario buddhista) e le leggende connesse al dio Shiva circa la sua origine e la sua funzione. Conduce *Silvia Canevaro*.

Contributo per la lezione teorico-pratica (della durata di circa 2 ore): 20 euro.

Prenotazione obbligatoria: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

- MARZO -

SABATO 10 MARZO ore 15:30

LABORATORIO di HAIKU, le poesie zen

Laboratorio di poesia meditativa giapponese con la prof. Fabia Binci Fabia che ha insegnato Letteratura Italiana e Storia per oltre trent'anni e che oggi coordina il Laboratorio di Scrittura Creativa dell'Unitre di Arenzano e Cogoletto, dove trasmette ai suoi allievi la passione per la poesia di tradizione giapponese. Nel 2000 ha pubblicato il libro "Haiku per un anno". L'haiku è una forma poetica breve giapponese. La sua struttura è semplice ed inconfondibile: si articola in 3 versi e un numero esatto di sillabe (5-7-5) e tradizionalmente non prevede un titolo. Richiede una notevole capacità di sintesi, chiarezza e icasticità. Oltre ad essere una forma letteraria si rivela un magnifico strumento per favorire la concentrazione ed è propedeutica alla meditazione zen. Al laboratorio seguirà una breve meditazione conclusiva. Tè banca e dolcetti giapponesi per tutti. Contributo di partecipazione al laboratorio: 15 euro.

Prenotazione obbligatoria: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

MARTEDI' 20 MARZO ore 18:30

EQUINOZIO PRIMAVERILE e RAMA JAYANTI

Intorno all'equinozio di primavera In India si festeggia la nascita di Rama, simbolo dell'uomo perfetto, modello esemplare di comportamento improntato alla moralità e all'equanimità. Incarnando la fedeltà alla legge interiore egli ci collega anche con la forza di protezione e coesione che pervade l'esistenza, e a cui gli indiani danno il nome di Vishnu. Con la pratica dei mantra a Rama e a Vishnu riceviamo aiuto ed energia per vivere ogni momento della nostra vita come occasione di progresso e gioia. Contributo per la lezione teorico-pratica (della durata di circa 2 ore): 20 euro. **Prenotazione obbligatoria: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959**

