



Newsletter de “Il Cuore dello Yoga a.s.d.”

Ultimo trimestre a.s. 2017-18

- GIUGNO -

PER TUTTO IL MESE...

... CORSI YOGA REGOLARMENTE ATTIVI IN PALESTRA

Nel mese di giugno i turni di yoga e tribal dance saranno regolarmente operativi al centro di viale Sauli. Solo il corso di Hatha Yoga del martedì h 18:30 subirà una variazione: saranno infatti svolte le lezioni del 5 e del 12 giugno mentre gli ultimi due martedì (il 19 e il 26) le lezioni al martedì si trasferiranno a Vernazzola (ore 19:30). Gli allievi iscritti al corso del martedì martedì potranno comunque inserirsi nelle lezioni in palestra del giovedì (sempre con Silvia) alle h 18:30.

Per maggiori info: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

GIOVEDÌ 7 GIUGNO ore 16:30-18

YOGA FAMILY – Laboratorio per genitori e bambini

Giovedì 7 giugno dalle 16:30 alle 18 sessione di Yoga Family per adulti e bambini (3-9 anni) assieme: un'occasione – finalmente a scuola e attività pomeridiane concluse – per conoscerci e provare questa pratica gioiosa e divertente! Il contributo specifico per la partecipazione all'incontro è di 15 euro.

Per maggiori info e prenotazioni: Marta 328 02 41 444 - metodo.soham@gmail.com

GIOVEDÌ 14 GIUGNO ore 16:30-18

YOGA BIMBI

Giovedì 14 giugno dalle ore 16:30 alle 18, Yoga bimbi, per bambini dai 5 agli 11 anni: esploreremo insieme la grinta e la forza del LEONE, attraverso storie, visualizzazioni e giochi corporei! Il contributo specifico per la partecipazione all'incontro è di 15 euro.

Per maggiori informazioni e prenotazioni: Marta 3280241444 - metodo.soham@gmail.com

da MARTEDÌ 19 GIUGNO ore 7:00 e ore 19:30

AL VIA “YOGA IN SPIAGGIA A VERNAZZOLA” - X edizione

Periodo di svolgimento: dal 19 giugno al 9 agosto 2018

Luogo: spiaggia libera di Genova-Vernazzola (Sturla)

Il Cuore dello Yoga a.s.d. darà il via alla X edizione del ciclo gratuito di yoga (ore 19:30) e meditazione (ore 7) in spiaggia a Genova-Vernazzola.

Le otto pratiche serali di yoga in calendario, condotte dalle insegnanti dell'a.s.d., si svolgeranno nelle giornate di martedì alle ore 19:30. Sono state calendarizzate inoltre varie altre sessioni mattutine di meditazione elencate qui sotto nella pagina. Sulla pagina Facebook e in Home Page sul nostro sito sarà sempre possibile reperire ogni aggiornamento sull'iniziativa in tempo reale (soprattutto in relazione al meteo). Il ciclo di incontri è riservato ai soci (tesserati a.s. 2018 CONI-US ACLI) de Il Cuore dello Yoga a.s.d.

Le iscrizioni dei nuovi soci possono essere effettuate direttamente in spiaggia presentandosi con buon anticipo rispetto all'inizio della pratica. È necessario presentare la fotocopia di un certificato medico per attività sportiva non agonistica e munirsi di 25 euro (solo denaro contato) per il tesseramento. Per praticare si consiglia abbigliamento sportivo comodo, telo da mare, un cuscinetto e ciabattine da spiaggia.

CALENDARIO LEZIONI YOGA IN SPIAGGIA:

YOGA:

- martedì 19 giugno ore 19:30
- martedì 26 giugno ore 19:30
 - martedì 3 luglio h 19:30
 - martedì 10 luglio h 19:30
 - martedì 17 luglio h 19:30
 - martedì 24 luglio h 19:30
 - martedì 31 luglio h 19:30
 - martedì 7 agosto h 19:30

Le pratiche durano un'ora e un quarto e sono condotte da Paola Basso, Patrizia Boattini, Silvia Canevaro, Chiara Cioncoloni, Francesca Dentice.

MEDITAZIONE:

- martedì 19 giugno h 7
- giovedì 21 giugno h 7
- martedì 17 luglio h 7
- giovedì 19 luglio h 7
- martedì 24 luglio h 7
- giovedì 26 luglio h 7
- martedì 7 agosto h 7
- martedì 9 agosto h 7

Le sessioni durano un'ora e sono condotte da Marta Filippini.

Per info: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

- LUGLIO -

PER TUTTO IL MESE...

... QUESTI CORSI YOGA SARANNO ATTIVI IN PALESTRA

Per tutto il mese di luglio saranno regolarmente attivi al centro yoga di viale Sauli i seguenti turni:

- Martedì h 11:15 Yoga per gestanti (Patrizia)
- Martedì h 21:15 Tribal Fusion (Paola)
- Mercoledì h 7:45 Hatha Yoga (Silvia)
- Mercoledì h 13 Yoga integrato (Marta)
- Mercoledì h 19 Restorative Yoga (Silvia)
- Venerdì h 11:15 Yoga per gestanti (Patrizia)
- Venerdì h 13 Yoga integrato (Marta)
- Venerdì h 18:30 Yoga per gestanti (Patrizia)

Per maggiori info e conferme di adesione ai turni: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

21-22-23 LUGLIO

YOGA E PRATICA IN CAMMINO NELL'IMPERIESE

Yoga e pratica in cammino nel magico entroterra di Imperia, partenza da Arma di Taggia e arrivo a Imperia passando dai monti. Pratica e cammino sono adatti a tutti, perché adatteremo il programma anche in base al gruppo. Pernotteremo all'Osteria della Braia a Castellaro (www.poderesecondo.it) e a Civezza (sistemazione ancora da definire) per il sabato porteremo pranzo al sacco, per il resto decideremo assieme come organizzarci al meglio.

Chiuderemo le iscrizioni il 15 luglio, ma per facilitare l'organizzazione è previsto uno sconto del 20% sul contributo di partecipazione per chi si iscrive entro il 30 giugno.

Per maggiori informazioni e adesioni: Marta 3280241444 - metodo.soham@gmail.com

- AGOSTO -

12-19 AGOSTO

SEMINARIO RESIDENZIALE DI YOGA NELL'OLTREPO' PAVESE

LIBERA LA TUA SAGGEZZA: POTERE E LIBERTÀ' ATTRAVERSO LO YOGA E IL TANTRA

Podere Campopiano (Cecima, PV)

Seminario residenziale intensivo nell'Oltrepò pavese, incentrato sulla filosofia del Tantra. Esploreremo il ruolo del corpo fisico come strumento privilegiato per la conquista del proprio Sé autentico.

Il seminario dal titolo "Libera la tua saggezza: Potere e libertà attraverso lo Yoga e il Tantra" si articola in due lezioni teorico-pratiche giornaliere con approfondimento monografico della durata di due ore al mattino e di un'ora e mezza alla sera. Il programma dettagliato delle lezioni e delle attività collaterali verrà trasmesso ai soli iscritti prima del soggiorno.

L'attività si svolge nell'Oltrepò pavese (Bassa Lombardia) ed è ospitata dall'a.p.s. "Podere Campopiano", meravigliosa oasi di pace e serenità. Nel tempo libero sarà possibile visitare i borghi limitrofi (Varzi, Volpedo ecc.), fare trekking, beneficiare delle cure termali a Salice Terme, ricevere trattamenti ayurvedici e Kobido, richiedere letture astrologiche, partecipare alle attività extraseminari quali degustazioni di prodotti del territorio, cene a tema, sessioni di mindfulness legate al cibo, conferenze sull'ipnosi evocativa ecc.

La proposta è riservata ai soci delle a.s.d. "Il Cuore dello Yoga" e "La Voce della Luna" (affiliate CONI - US ACLI) comprende il seminario di Yoga e la sistemazione degli ospiti in stanze doppie o triple e comprende tutti i pasti (colazioni, pranzi e cene): la cucina è vegetariana e utilizza prodotti del territorio. Particolari necessità di dieta (celiachia, intolleranze ecc.) possono essere soddisfatte comunicandole con anticipo.

Le iscrizioni sono aperte fino al 1° agosto 2018 e si intendono perfezionate solo dopo il versamento della caparra. Agevolazioni per quanti si iscrivono entro il 12 giugno. La partecipazione è riservata ad un numero massimo di 18 persone preferibilmente con almeno un anno di pratica pregressa nella disciplina.

Il seminario è ideato e condotto da:

- *Simona Mocchi*, diplomata presso l'Istituto Yoga di Carlo Patrian e la S.I.Y.R. (Scuola Insegnanti Yoga Ratna). Master in Massaggio Ayurvedico, è counselor ad indirizzo gestaltico integrato. Formatrice presso scuole di formazione per insegnanti Yoga e socia YANI (Ass. Naz. Insegnanti Yoga).

- *Silvia Canevaro*, laureata in filosofia e psicopedagogia, è diplomata in Hatha e Raja Yoga. Specializzata in Yoga prenatale, Yoga per la terza età, Yoga Accessibile e Nada Yoga, pratica il massaggio ayurvedico e il massaggio Kobido. È socia YANI (Ass. Naz. Insegnanti Yoga).

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

