



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

Primo trimestre a.s. 2017-18

- OTTOBRE -

SABATO 30 SETTEMBRE E DOMENICA 1° OTTOBRE

SEMINARIO YOGA FAMILY per bimbi e adulti

L’idea nasce dalla richiesta di molti genitori di poter fare yoga con i propri figli, di imparare un modo per rilassarsi insieme e per condividere quel senso di pace e di contatto che la pratica riesce a trasmetterci. Il programma è strutturato in modo da permettere la creazione di una dimensione di gruppo piacevole tra adulti e bambini, una pratica per i genitori mentre i bambini fanno altre attività il sabato mattina, per i bambini il sabato pomeriggio, con tempo per i genitori per riposarsi, e poi una pratica assieme la domenica mattina in cui poter apprendere e sperimentare delle tecniche di gioco yoga da poter poi usare a casa in famiglia.

Riteniamo ottimale la partecipazione di coppia, adulto/bambino, ma se meglio per l’organizzazione familiare è possibile anche partecipare in più numerosi. Il seminario inizia il venerdì sera intorno alle 19 e termina domenica pomeriggio intorno alle 16.

Il cibo sarà vegetariano e chiediamo di segnalare eventuali necessità o intolleranze. Questo appuntamento sarà nel rilassante natura del [B&B La Casotta](#), in provincia di Piacenza.

Info e prenotazioni: Marta 328 02 41 444 e Francesca 340 78 82 376. Iscrizioni entro il 24 settembre. Il seminario si svolgerà con un minimo di 4 coppie iscritte.

MERCOLEDI’ 4 OTTOBRE ore 20

LABORATORI DI DANZAMOVIMENTOTERAPIA – VENTENNALE APID (Ass.ne Professionale Italiana di Danzamentoterapia)

In occasione del ventennale dell’APID (Ass.ne Professionale Italiana di Danzamentoterapia) la danzaterapeuta *Cristina Garrone* propone dei laboratori aperti, con prenotazione obbligatoria, sul tema dell’inclusione sociale, dal titolo IL CORPO, L’ALTRO, L’OMBRA un invito a riflettere su: Chi è l’altro? L’amico, il nemico, il diverso da noi... Spesso è colui che ci presenta i lati oscuri di noi stessi, quelli che non vediamo o non vogliamo vedere: l’ombra. Ma è solo integrando questi aspetti che riusciremo ad essere persone complete che vivono in armonia e riescono ad accettare “lo straniero”, “il diverso”, “l’altro. Allora scopriremo che l’ombra è il nostro più grande tesoro. Vengono proposti differenti orari: mercoledì h 20,00, giovedì h 10,00, venerdì h 17,00.

Info e prenotazioni: Cristina 347 88 26 447 – c.garrone49@gmail.com

MERCOLEDI’ 11 OTTOBRE ore 20:30

PRESENTAZIONE CORSO BASE SHIATSUXIN

Il corso, essenzialmente pratico, fornisce gli elementi di base necessari per consentire di effettuare due trattamenti Shiatsu generali, uno in posizione prona ed uno in posizione supina, su di un’altra persona migliorandone lo stato di salute e la vitalità. Si parte da semplici esercizi sul respiro e il rilassamento, che mirano a consolidare e fluidificare lo scorrimento dell’Energia dentro di noi,

aumentando la nostra consapevolezza e stabilità. Si analizzano poi le caratteristiche generali che contraddistinguono la pressione Shiatsu da altre tecniche manuali: uso del peso – perpendicolarità – pressione mantenuta e costante – uso del respiro.

Tutti questi elementi vengono spiegati anche teoricamente, ma è attraverso la pratica di sequenze codificate di trattamento sulla persona che possono essere compiutamente assimilati dall'allievo.

La frequenza al Corso Base consente l'ammissione diretta al Corso Professionale Triennale in Operatore Shiatsu. E' consigliato un abbigliamento comodo ed un piccolo asciugamano. Il costo del corso è di 200euro e si struttura in 24ore di pratica nei week end o a serate.

Le lezioni saranno condotte da Marta Filippini, insegnante CorsoBase Xin e insegnante yoga del Cuore dello Yoga. Info e prenotazioni: Marta 3280241444 soham.coach@gmail.com

SABATO 14 OTTOBRE ore 10-12

RESTORATIVE YOGA, AROMATERAPIA e AUTOMASSAGGIO

Immersione totale nel relax con le posizioni supportate del Restorative Yoga in abbinamento agli oli essenziali e a tecniche di automassaggio ayurvedico e vietnamita.

Il Restorative Yoga è una tecnica specifica che si avvale di supporti come cuscini, bolster, coperte, mattoni, pesetti ecc. per lavorare in modo dolce sia sul piano fisico che su quello psichico. La pratica "supportata" prevede tempi lunghi di tenuta per ogni posizione in uno stato di totale comfort e abbandono. E' consigliato a chi necessita di rilassamento profondo, a chi soffre di stress cronico, a chi vive in maniera frenetica e ha bisogno di imparare a rallentare, a chi ha subito traumi, si è sottoposto a interventi chirurgici, a chi desidera uno stile di pratica dolce e soft.

L'utilizzo di oli essenziali mirati consente di amplificare gli effetti rilassanti della sessione di yoga.

La sessione sarà preceduta da esercizi di automassaggio ayurvedico e vietnamita, in particolare mirati al viso e ai piedi. Al termine della sessione verrà rilasciata una dispensa e un piccolo omaggio per proseguire con la pratica a casa. Riservato a un max di 6 partecipanti, l'incontro dura circa 2 ore. Le pratiche di Restorative Yoga proseguiranno lungo l'anno con cadenza di un incontro intensivo mensile (II° sabato di ogni mese salvo diverse indicazioni). Contributo specifico: 20 euro (minimo 3 persone).

Prenotazione obbligatoria entro il 12 ottobre: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

SABATO 14 OTTOBRE ore 15:30/17

YOGA FAMILY

Un incontro mensile, il secondo sabato del mese, per imparare a fare yoga con i genitori e con i figli, o tra grandi e piccoli in genere. Benvenuti anche nonni e nipoti, zii e zie ecc.!

Il corso si terrà con un minimo di 4 partecipanti. Info e prenotazioni Marta 3280241444 soham.coach@gmail.com

SABATO 14 OTTOBRE ore 17/18

SHIATSU FAMILY

Incontro mensile, il secondo sabato del mese, per imparare ad incontrarci anche nel silenzio della voce, attraverso le mani, nel contatto, dedicandoci del tempo. Dello shiatsu scopriremo la connessione con l'energia delle stagioni e tra grandi e piccoli ci faremo un massaggio di coccola rilassante che ci metterà in profonda connessione gli uni con gli altri. Insegnandoci un modo diverso per comunicare.

Il corso si terrà con un minimo di 4 partecipanti. Info e prenotazioni Marta 3280241444 soham.coach@gmail.com

GIOVEDI' 19 OTTOBRE ore 18:30

CELEBRANDO DIWALI, LA FESTA DELLA LUCE

Lezione di approfondimento dedicata alla dea Lakshmi e al suo archetipo

La sessione teorico-pratica di yoga è aperta (con contributo di 20 euro) anche agli allievi di altri turni e a tutti i soci interessati.

Prenotazione obbligatoria entro il 18 ottobre: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

- NOVEMBRE -

SABATO 11 e DOMENICA 12 NOVEMBRE

SEMINARIO YOGA FAMILY per bimbi e adulti

L'idea nasce dalla richiesta di molti genitori di poter fare yoga con i propri figli, di imparare un modo per rilassarsi insieme e forse anche per condividere quel senso di pace e di contatto che la pratica riesce a trasmetterci. Il programma è strutturato in modo da permettere la creazione di una dimensione di gruppo piacevole tra adulti e bambini, una pratica per i genitori mentre i bambini fanno altre attività il sabato mattina, per i bambini il sabato pomeriggio, con tempo per i genitori per riposarsi e poi una pratica assieme la domenica mattina in cui poter apprendere e sperimentare delle tecniche di gioco yoga da poter poi usare a casa in famiglia. Riteniamo ottimale la partecipazione di coppia, adulto/bambino, ma se meglio per l'organizzazione familiare è possibile anche partecipare in più numerosi. Il Seminario inizia il venerdì sera intorno alle 19 e termina domenica pomeriggio intorno alle 16. Il cibo sarà vegetariano e chiediamo di segnalarci prima eventuali necessità o intolleranze. Questo appuntamento sarà nella rilassante natura del [B&B La Casotta](#), in provincia di Piacenza.

Info e prenotazioni Marta 328 02 41 444 e Francesca 340 78 82 376. Iscrizioni entro il 24 settembre. Il seminario si svolgerà con un minimo di 4 coppie iscritte.

SABATO 11 NOVEMBRE ore 10-12

RESTORATIVE YOGA, AROMATERAPIA e AUTOMASSAGGIO

Immersione totale nel relax con le posizioni supportate del Restorative Yoga in abbinamento agli oli essenziali e a tecniche di automassaggio ayurvedico e vietnamita.

Le pratiche di Restorative Yoga proseguiranno lungo l'anno con cadenza di un incontro intensivo mensile (Il° sabato di ogni mese salvo diverse indicazioni. N.B. A dicembre la sessione sarà integrata all'interno del seminario dell'Immacolata). La lezione singola prevede un contributo di 20 euro (minimo 3 persone).

Prenotazione obbligatoria entro il 9 novembre: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

SABATO 25 NOVEMBRE ore 10/17

GIORNATA TERMALE AL LAGO DELLE SORGENTI di ACQUI TERME (AL) e WOGA

Un percorso termale unico nel suo genere e una pratica di yoga acquatico per sciogliere le tensioni psico-fisiche più resistenti.

Una giornata di relax riservata ai soci de Il Cuore dello Yoga a.s.d. presso la SPA "Il Lago delle Sorgenti" di Acqui Terme che propone un esclusivo percorso olistico in 12 tappe, che dà accesso a 2 piscine termali con acqua pura di sorgente, bagno di vapore naturale, sauna finlandese, 2 jacuzzi esterne termali, Sorgente termale "il Vulcano" all'aperto e la possibilità' di partecipare a 3 rituali rilassanti (water qi gong, campane tibetane e concerto gong a fine percorso). Abbineremo al

percorso anche una sessione di yoga e pranayama in vasca sfruttando il potere decontratturante e rilassante dell'acqua tiepida. L'ingresso comprende un buffet leggero. Verranno forniti dalla SPA accappatoio e ciabattine ma è consigliabile portare con sé un telo spugna in più. La cuffia non è necessaria. L'attività è sconsigliata alle donne in gravidanza e si svolgerà con un minimo di 10 iscritti. Contributo specifico richiesto: 65 euro (incluso buffet). Tesseramento necessario per i nuovi soci. Il viaggio sarà organizzato autonomamente da ogni partecipante, con mezzi propri o in treno. L'associazione è in grado di fornire alcuni passaggi in auto da/per Genova. Contattare la segreteria per maggiori info e organizzazione della trasferta.

Prenotazione obbligatoria entro il 10 novembre con versamento anticipato del contributo di partecipazione: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

GIOVEDÌ 30 NOVEMBRE ore 18:30

BHAGAVAD GITA JAYANTI

Celebrazione in onore della *Bhagavad Gita*, testo sacro indù il cui valore spirituale e filosofico è ancora di grande attualità e costituisce un punto di riferimento imprescindibile per ogni praticante di yoga

Oltre all'introduzione teorica, verrà proposta una pratica yoga ispirata al contenuto di questo straordinario testo che si rivolge alla coscienza degli uomini di tutte le epoche e di tutte le parti del mondo. La lezione è aperta (con contributo di 20 euro) anche agli allievi di altri turni e a tutti i soci interessati.

Prenotazione obbligatoria entro il 28 novembre: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

- DICEMBRE 2017 -

8/10 DICEMBRE

SEMINARIO YOGA FAMILY per bimbi e adulti 3 GIORNI!!

L'idea nasce dalla richiesta di molti genitori di poter fare yoga con i propri figli, di imparare un modo per rilassarsi insieme e per condividere quel senso di pace e di contatto che la pratica riesce a trasmetterci. Il programma è strutturato in modo da permettere la creazione di una dimensione di gruppo piacevole tra adulti e bambini, una pratica per i genitori mentre i bambini fanno altre attività il sabato mattina, per i bambini il sabato pomeriggio, con tempo per i genitori di riposarsi, e poi una pratica assieme la domenica mattina in cui poter apprendere e sperimentare delle tecniche di gioco yoga da poter poi usare a casa in famiglia.

Riteniamo ottimale la partecipazione di coppia, adulto/bambino, ma se meglio per l'organizzazione familiare è possibile anche partecipare più numerosi. Il Seminario, in questo caso, poiché l'8 è festa, inizia il venerdì mattina intorno alle 10 e termina domenica pomeriggio intorno alle 16. Il cibo sarà vegetariano e chiediamo di segnalarci eventuali necessità o intolleranze. Questo appuntamento si svolgerà nella rilassante natura del [B&B La Casotta](#), in provincia di Piacenza.

Info e prenotazioni Marta 3280241444 e Francesca 3407882376. Iscrizioni entro il 30 novembre e il seminario si svolgerà con un minimo di 4 coppie iscritte.

VENERDI' 8 DICEMBRE ore 10/17

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO – “Aimsha, la non violenza, come principio sotteso alla pratica dello yoga”

Una giornata di festa utile per approfondire la pratica e vivere e lo yoga come prezioso strumento per entrare in empatia con noi stessi e con gli altri migliorando la qualità della nostra vita.

Breve seminario, approfittando della festa dell'Immacolata, per esplorare un aspetto della pratica molto importante: *aimsha*, la non violenza. A cura degli insegnanti dell'associazione.

Gli amici provenienti da fuori Genova possono avvalersi della convenzione della nostra a.s.d. con l'Hotel No Logo per il loro soggiorno in città (prenotazione online sul sito dell'albergo, richiedere la PW per lo sconto alla nostra segreteria). o presso altre strutture ricettive economiche di cui su richiesta possiamo fornire i contatti.

Il contributo specifico per l'intero seminario yoga: 50 euro. Mezza giornata di formazione: 35 euro (esclusi i pasti). Nuovi soci: + 25 euro di tesseramento obbligatorio.

Prenotazione obbligatoria entro il 1° dicembre: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

DOMENICA 31 DICEMBRE ore 19

CAPODANNO INSIEME PER SOSTENERE IL CENTRO YOGA

Il Cuore dello Yoga a.s.d. organizza per i suoi soci e simpatizzanti una serata di San Silvestro all'insegna del relax, dell'armonia e della semplicità, com'è nello spirito dello Yoga.

Il programma dell'iniziativa prevede: cena a buffet vegetariana, canti e danze, meditazione beneaugurale di fine anno, pratica yoga legata ai simboli della trasformazione e del “passaggio”, danza del cuore ecc.

Contributo per i soci: euro 40. Chi non è ancora socio dovrà richiedere la tessera associativa. La serata si svolgerà a partire dalle ore 20:30 con un minimo di 10 adesioni. Gli amici provenienti da fuori Genova possono avvalersi della convenzione della nostra a.s.d. con l'Hotel No Logo 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.

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 23 dicembre con versamento anticipato del contributo previsto per la serata: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

