



Newsletter de "Il Cuore dello Yoga asd" – Secondo trimestre 2016

APRILE 2016

- **Venerdì 1 aprile h 21:** CONCERTO MEDITATIVO "IL LINGUAGGIO DEL SILENZIO", performance di musica classica contemporanea indiana a cura di *Akshan* (Dilruba e Shakuhachi) e *Gabriella Giubilari* (Tanpura). **Ingresso a offerta libera e aperto al pubblico.**
- **Sabato 2 aprile h 10:30-12:** LEZIONE di yoga sabatale a cura di *Patrizia Boattini*. **Gli incontri di yoga del sabato si terranno lungo tutto il trimestre il primo e il terzo sabato del mese e solo su prenotazione.**
- **Martedì 5 aprile h 20:15:** LEZIONE di QI GONG NATURALE a cura di *Ima Nadia Menichetti*. **Gli incontri si terranno lungo tutto il trimestre il primo e il quarto martedì del mese e solo su prenotazione.**
- **Sabato 9 aprile / Domenica 10 aprile:** SEMINARIO "NADA YOGA e BIOFONIA". Il seminario indaga la relazione tra suoni, emozioni e corpo sottile. E' rivolto a praticanti yoga di tutti i livelli, insegnanti, musicisti, cantanti, musicoterapeuti, operatori olistici. Conduce il Maestro *Paolo Avanzo*.
- **Lunedì 11 aprile h 21:15:** MEDITAZIONE "GAYATRI MANTRA", con abiti bianchi. Conduce *Liana Merlenghi*. **Ingresso gratuito per tutti i soci.**
- **Venerdì 15 aprile h 21:** CONFERENZA "IL MONDO DELL'AROMATERAPIA", gli oli essenziali per il benessere e la salute. Conduce *Steve Chiola*. **Ingresso gratuito e aperto al pubblico.**
- **Sabato 16 aprile h 10:30-13:** SEMINARIO di yoga "LE DIECI POSIZIONI DI SRI SRI SRI SATCHIDANANDA YOGI". La pratica è consigliata ad allievi esperti. Conduce *Liana Merlenghi*.
- **Domenica 17 aprile h 10-17:** "DANZE DELL'UNIVERSO" SEMINARIO TEORICO-PRATICO DI DANZATERAPIA. Seconda tappa del ciclo sugli Archetipi dedicato ai Principi: Mercurio e Venere. Conduce *Cristina Garrone*
- **Lunedì 18 aprile h 20:** LEZIONE DI YOGA "SIMBOLOGIA E PSICOLOGIA DELLE TORSIONI", conduce *Liana Merlenghi*.
- **Martedì 19 aprile h 21:** SEMINARIO "IL SENTIERO DELLA GIOIA". Esplorare e rielaborare l'emozione della paura. Conduce *Liana Merlenghi*.
- **Venerdì 29 aprile h 21:** SESSIONE di "RISVEGLIO QUANTICO". Massaggio sonoro con campane tibetane, campane di cristallo e voce. Conduce *Ima Nadia Menichetti*.

MAGGIO 2016

- **Martedì 10 maggio h 21:** MEDITAZIONE "ZAZEN e KINHIN", conduce *Silvia Canevaro*. **Ingresso gratuito per tutti i soci.**
- **Venerdì 13 maggio h 21:** CONFERENZA "LA DISTRAZIONE", il ruolo dell'attenzione nella vita quotidiana e nelle relazioni. Conduce il prof. *Fabrizio Bracco*. **Ingresso gratuito e aperto al pubblico.**
- **Sabato 14 maggio h 10-12:30:** LABORATORIO TEORICO-ESPERIENZIALE "IL VOLTO OLTRE LA MASCHERA". Yoga e Ayurveda per il viso. Conducono *Silvia Canevaro* e *Daria Damini Mascotto*.
- **Domenica 15 maggio h 10-17:** "DANZE DELL'UNIVERSO" SEMINARIO TEORICO-PRATICO DI DANZATERAPIA. Terza tappa del ciclo sugli Archetipi dedicato ai Principi: Plutone e Giove. Conduce *Cristina Garrone*

- **Lunedì 16 maggio h 21:15:** SEMINARIO "IL SENTIERO DELLA GIOIA". Esplorare e rielaborare l'emozione della rabbia e disgusto. Conduce *Liana Merlenghi*.
- **Mercoledì 18 maggio h 21:** CONFERENZA "MA QUANTO SEI STRESSATO?". Il punto di vista della medicina antroposofica sullo stile di vita moderno. Proposte e soluzioni. Conduce il dott. *Sigfrido Forcellini*.
- **Venerdì 20 maggio h 21-22:30:** "CERCHIO SCIAMANICO". Serata esperienziale alla scoperta del proprio animale guida. Conduce *Steve Chiola*.
- **Sabato 21 maggio h 10 / 18:** SEMINARIO di psicologia "NULLA ACCADE PER CASO". Conduce la dott.ssa *Daniela Monti*, psicoterapeuta.
- **Venerdì 27 maggio h 21:** SESSIONE di "RISVEGLIO QUANTICO". Massaggio sonoro con campane tibetane, campane di cristallo e voce. Conduce *Ima Nadia Menichetti*.
- **Sabato 28 maggio h 14-18:** SEMINARIO di "HEALING TAO YOGA". Bellezza Radiante nel corpo, nel cuore e nella mente - Healing Love: pratiche yogiche taoiste per lo sviluppo della propria energia creativa. Conduce *Angela Chirico*.

GIUGNO 2016

- **Giovedì 2 giugno / Domenica 5 giugno:** "YOGA e TREKKING". Seminario di yoga ed escursioni nel Parco di Portofino, a Framura e alle Cinque Terre. Conducono *Silvia Canevaro* ed *Eleonora Medici* (asd Rifugio Corpo e Spirito di Rapallo)
- **Venerdì 10 giugno h 21:** CONFERENZA "TAROT DE MARSEILLE – I TAROCCHI DI JODOROWSKI". Conduce *Bernadette Pilar*. *Ingresso gratuito e aperto al pubblico.*
- **Lunedì 13 giugno h 21:15:** SEMINARIO "IL SENTIERO DELLA GIOIA". Esplorare e rielaborare l'emozione della gioia. Conduce *Liana Merlenghi*.
- **Sabato 18 giugno h 14-18:** SEMINARIO di "HEALING TAO YOGA". Bellezza Radiante nel corpo, nel cuore e nella mente - Healing Love: pratiche yogiche taoiste per lo sviluppo della propria energia creativa.. Conduce *Angela Chirico*.
- **Domenica 19 giugno / Sabato 25 giugno:** SEMINARIO-VACANZA "YOGA E WATSU A ISCHIA". Soggiorno benessere riservato ai soci presso "Casa Michelangelo" a Ischia. Bagni, escursioni, sessioni di yoga e di watsu. Conducono *Silvia Canevaro* e *Sophie Cunzolo*.
- **Martedì 21 giugno h 19:** INAUGURAZIONE "YOGA IN SPIAGGIA A VERNAZZOLA", VIII stagione. *Partecipazione gratuita a lezioni serali, meditazioni e pratiche mattutine riservata ai soci.* Per maggiori dettagli sulle sessioni disponibili attendere il calendario preciso che verrà diffuso agli inizi di giugno. Conducono *Silvia Canevaro*, *Marta Filippini* e *Liana Merlenghi*. In collaborazione con DECATHLON sponsor dell'iniziativa.
- **Venerdì 24 giugno h 21:** SESSIONE di "RISVEGLIO QUANTICO". Massaggio sonoro con campane tibetane, campane di cristallo e voce. Conduce *Ima Nadia Menichetti*.
- **Sabato 25 giugno / Domenica 26 giugno:** SEMINARIO TEORICO-PRATICO "AVIDYA". Radici e ramificazioni dell'ignoranza. Conduce *Liana Merlenghi*.

– ANTICIPAZIONE LUGLIO 2016 –

SEMINARIO RESIDENZIALE DI YOGA A GENOVA - 17/24 LUGLIO

Conducono *Silvia Canevaro*, *Marta Filippini* e *Liana Merlenghi*.

"L'arte dello yoga non dev'essere misurata semplicemente dalla capacità di padroneggiare le tecniche yogiche, come asana e pranayama, ma da come la disciplina influenza la nostra vita giorno per giorno, da come migliora le nostre relazioni e promuove la chiarezza e la pace della mente" - T.K.V. Desikachar