



Newsletter de “Il Cuore dello Yoga a.s.d.”
Secondo trimestre a.s. 2016-17

- DICEMBRE 2016 -

8-10 DICEMBRE: SEMINARIO RESIDENZIALE di YOGA e AYURVEDA con Radha – 1° parte

Seminario intensivo di AyurYoga articolato in due week-end di formazione: 8-10 dicembre 2016 / 6-8 gennaio 2017. La tecnica proposta – ideata da Kusum Modak, allieva di Iyengar – combina magistralmente Yoga e Ayurveda. Il Massaggio Ayurvedico-Yoga è una tecnica di riabilitazione originaria dell’India. Gli asana e la respirazione dello Yoga, uniti al massaggio, donano un grande stato di benessere, scioltezza nelle articolazioni, ampiezza nei movimenti e una schiena sana e flessibile. Lo svolgimento del corso comprende: Teoria, Pratica del massaggio, Meditazione, Yoga, Esercizi di Energetica. È aperto a tutti coloro che desiderano aiutare se stessi e gli altri. Per coloro che, invece, possiedono già delle esperienze rappresenta una preziosa occasione per ampliare le proprie conoscenze ed abilità. La conduttrice: *Radha (Luisa Greco)* – Insegnante Formatore in Ayurveda Tradizionale C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale). Inizia il suo percorso nel 1994 con la pratica dello Yoga e successivamente incontra la Ayurveda di cui si innamora fin da subito. Negli anni successivi prosegue gli studi di dell’antica filosofia indiana in Italia e India. Tiene conferenze e corsi di formazione in Ayurveda, conduce gruppi di Meditazione e corsi di crescita personale. **PER INFO E PRENOTAZIONI:** ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

16 DICEMBRE ore 20:30: DIFESA PERSONALE

Incontro teorico-pratico, della durata di circa due ore, dedicato alle tecniche di autodifesa, a cura di *Damiano Custo*, esperto in arti marziali, e *Raffaella Vagnati*, psicologa. Contributo serata per i soci euro 20. **Prenotazione obbligatoria:** ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

30 DICEMBRE ore 20:30: RISVEGLIO QUANTICO *special edition* con Ima

Trattamento riequilibrante del corpo sottile con campane di cristallo, campane tibetane e voce. Conduce *Ima Nadia Menichetti*. Contributo serata per i soci euro 20. **Prenotazione obbligatoria:** ima.puntodiluce@gmail.com – 377 18 89 346

31 DICEMBRE: CAPODANNO insieme al 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;
- proiezione film-documentario;
- meditazione beneaugurale di fine anno;
- cerimonia del Sankalpa;
- canto dei mantra e danze sacre.

Contributo per i soci: euro 30. 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. La prenotazione è obbligatoria entro il 23 dicembre con versamento anticipato della quota prevista. 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. **Prenotazione obbligatoria entro il 23 dicembre con versamento anticipato del contributo previsto per la serata:** ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

- GENNAIO 2017 -

6-8 GENNAIO: SEMINARIO RESIDENZIALE di YOGA e AYURVEDA con Radha - 2° parte

Seminario intensivo di AyurYoga articolato in due week-end di formazione: 8-10 dicembre 2016 / 6-8 gennaio 2017. Conduce *Radha Grecu* Per i dettagli vedere i dettagli più sopra (1° parte a dicembre). **PER INFO E PRENOTAZIONI:** ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

18 GENNAIO ore 18: IL RESPIRO DELLO ZEN - concerto meditativo e lettura di haiku giapponesi

Concerto di estetica del silenzio secondo i canoni tradizionali dell'estetica Zen. Musica meditativa del flauto tradizionale Shorin abbinata alla lettura di haiku, icastiche poesie giapponesi. Evento a offerta libera per gli artisti *Akshan* e *Gabriella Giuliani*. **Gradita la prenotazione:** ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

20 GENNAIO ore 20:30: DIFESA PERSONALE

Incontro teorico-pratico, della durata di circa due ore, dedicato alle tecniche di autodifesa, a cura di *Damiano Custo*, esperto in arti marziali, e *Raffaella Vagnati*, psicologa. Contributo serata per i soci euro 20. **Prenotazione obbligatoria:** ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

27 GENNAIO ore 20:30: RISVEGLIO QUANTICO

Trattamento riequilibrante del corpo sottile con campane di cristallo, campane tibetane e voce. Conduce *Ima Nadia Menichetti*. Contributo serata per i soci euro 20. **Prenotazione obbligatoria:** ima.puntodiluce@gmail.com – 377 18 89 346

28 GENNAIO / 29 GENNAIO: YOGA PORTE APERTE - XVII edizione

Nell'ambito della XVII edizione della manifestazione nazionale indetta da YANI (Ass. Naz. Insegnanti Yoga) verrà offerta presso il nostro centro una lezione gratuita aperta a tutta la cittadinanza. Alle ore 11 incontro teorico-pratico "Portare lo Yoga e la Meditazione nella vita quotidiana". Conduce *Silvia Canevaro*. **Prenotazione obbligatoria.**

PER INFO E PRENOTAZIONI: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

- FEBBRAIO 2017 -

4 FEBBRAIO ore 15-18: YOGA & PODISMO

Workshop dedicato ai podisti che desiderino accostarsi allo Yoga e a tutti coloro che già praticano entrambe le discipline per apprendere come abbinare l'attività sportiva alle tecniche di concentrazione e alle pratiche di rilassamento dello Yoga. Durante il pomeriggio sarà nostro

gradito ospite *Andrea Fergola* (Istruttore Tecnico Nazionale di Trailrunning, Presidente Ergus Trail Team ASD) con un contributo sulla “corsa naturale”. Contributo di partecipazione per i soci: 30 euro.

PER INFO E PRENOTAZIONI: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

5 FEBBRAIO ore 10-18: WORKSHOP di RISVEGLIO QUANTICO e YOGA

Giornata di lavoro energetico con campane di cristallo, campane tibetane e voce. Durante il seminario si svolgerà anche una sessione di Hatha Yoga e Nada Yoga (Yoga del Suono) a cura di Silvia Canevaro. Conduce *Ima Nadia Menichetti*. Contributo per i soci: euro 50 euro. **Prenotazione obbligatoria:** ima.puntodiluce@gmail.com – 377 18 89 346

17 FEBBRAIO ore 20:30: DIFESA PERSONALE

Incontro teorico-pratico, della durata di circa due ore, dedicato alle tecniche di autodifesa, a cura di Damiano Custo, esperto in arti marziali, e Raffaella Vagnati, psicologa. Contributo serata per i soci euro 20. **Prenotazione obbligatoria:** ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

24 FEBBRAIO ore 20:30: RISVEGLIO QUANTICO

Trattamento riequilibrante del corpo sottile con campane di cristallo, campane tibetane e voce. Conduce *Ima Nadia Menichetti*. Contributo serata per i soci: euro 20. **Prenotazione obbligatoria:** ima.puntodiluce@gmail.com – 377 18 89 346

Buone Feste a tutti voi!

