



Newsletter de “Il Cuore dello Yoga asd” – Primo trimestre 2016

GENNAIO 2016

- **Martedì 12 gennaio h 18:30:** lezione di prova gratuita "Canali d'energia" yoga e shiatsu per indirizzare la propria energia in modo efficace. Il corso si svilupperà in 8 incontri a partire dal martedì successivo (con un minimo di 4 partecipanti). Conduce Marta Filippini.
- **Mercoledì 13 gennaio h 13:** lezione di prova gratuita “Pranayama, l'arte del respiro consapevole: agire sulle emozioni attraverso il flusso del respiro”.
- **Mercoledì 13 gennaio h 20:15:** “Questione di Feeling – Canto di guarigione”, conduce Fabiola Della Gatta.
- **Sabato 16 gennaio h 10-11:** “GIOCOYOGA” per bimbi dai 3 ai 5 anni, attività di gioco e immaginazione attraverso l'utilizzo di alcune posizioni dello yoga tradizionale.
- **Sabato 16 gennaio h 15/18:** “Le Cinque Leggi Biologiche di Hamer applicate all'apparato gastro-enterico”, seminario condotto da Fabrizio Aliotta.
- **Martedì 19 gennaio h 21:** IV incontro dedicato all'emozione della gioia del ciclo “Il Sentiero della Gioia”, conduce Liana Merlenghi.
- **Mercoledì 20 gennaio h 20:30:** “SincroEnergia - Workshop esperienziale sui chakra”, conduce Fabiola Della Gatta.
- **Venerdì 22 gennaio h 21:** presentazione gratuita del secondo ciclo di incontri “Il Sentiero della Gioia”, conduce Liana Merlenghi.
- **Sabato 23/ Domenica 24 gennaio (sabato dalle 10 alle 13.30 e dalle 19 alle 22) e domenica dalle 9 alle 15** (in cammino): “COACHING INTEGRATO”, linee guida di ben-essere e ascolto, a cura di SohamCoach, QuintessenzaCoach e Noemi Pesce.
- **Sabato 23 gennaio h 14:** II° Seminario di “Healing Tao Yoga”, conduce Angela Chirico.
- **Martedì 26 gennaio h 20:30:** Serata esperienziale “Liberamente Shiatsu”, conduce Marta Filippini.
- **Mercoledì 27 gennaio h 20:15:** “Fughe floreali di Bach - Workshop esperienziale”, conduce Fabiola Della Gatta.
- **Venerdì 19 gennaio h 21-22:30:** “Risveglio quantico” – serata con campane tibetane e voce, conduce Ima Nadia Menichetti.
- **Sabato 30 gennaio h 10-11:** “GIOCOYOGA” per bimbi dai 3 ai 5 anni, attività di gioco e immaginazione attraverso l'utilizzo di alcune posizioni dello yoga tradizionale.
- **Sabato 30 gennaio h 11:15:** Inaugurazione del “CLUB dello YOGA della RISATA”, a cura di Fabiola Della Gatta.
- **Sabato 30 gennaio h 15-19:** “Yoga Porte Aperte”, manifestazione nazionale indetta da YANI (Ass. Naz. Insegnanti Yoga), conducono Silvia Canevaro e Liana Merlenghi, socie YANI.
- **Domenica 31 gennaio h 9:30-15:30:** “Yoga in cammino”, conduce Marta Filippini.
- **Domenica 31 gennaio h 9:30-15:30:** Iniziative e Pratiche gratuite nell'ambito della manifestazione nazionale “Yoga Porte Aperte” presso l'Abbazia di S. Bernardino a Genova (quartiere del Carmine) www.insegnantiyoga.it



FEBBRAIO 2016

- **Sabato 6 febbraio h 10:30:** “Yoga per il pavimento pelvico”, laboratorio condotto da Patrizia Boattini.
- **Sabato 6 febbraio h 15:** Presentazione gratuita del ciclo di incontri dedicati alle “Danze dell’Universo”, conduce Cristina Garrone.
- **Sabato 13 febbraio h 10-11:** “GIOCOYOGA” per bimbi dai 3 ai 5 anni, attività di gioco e immaginazione attraverso l’utilizzo di alcune posizioni dello yoga tradizionale.
- **Sabato 20 febbraio h 9-11:30:** “Le dieci posizioni di Sri Sri Satchidananda Yogi”, pratica intensiva di Yoga per allievi esperti, conduce Liana Merlenghi.
- **Sabato 20 febbraio h 14:** III° Seminario di “Healing Tao Yoga”, conduce Angela Chirico.
- **Martedì 23 febbraio h 21:** I° incontro del ciclo “Il Sentiero della Gioia”, conduce Liana Merlenghi.
- **Sabato 27 febbraio h 10-11:** “GIOCOYOGA” per bimbi dai 3 ai 5 anni, attività di gioco e immaginazione attraverso l’utilizzo di alcune posizioni dello yoga tradizionale.
- **Sabato 27 febbraio h 15-18:** Seminario teorico-pratico “Il Volto oltre la Maschera”, pratiche Yoga e Ayurveda anti-aging per il viso, conduce Silvia Canevaro.

MARZO 2016

- **Sabato 12 marzo h 10-11:** “GIOCOYOGA” per bimbi dai 3 ai 5 anni, attività di gioco e immaginazione attraverso l’utilizzo di alcune posizioni dello yoga tradizionale.
- **Sabato 12 marzo h 11:15:** “Yoga per il pavimento pelvico”, laboratorio condotto da Patrizia Boattini.
- **Domenica 13 marzo h 10-17:** “Danze dell’Universo”, I° laboratorio, conduce Cristina Garrone.
- **Sabato 19 marzo h 14:** IV° Seminario di “Healing Tao Yoga”, conduce Angela Chirico.
- **Domenica 20 marzo h 9:30:** Giornata di “COACHING INTEGRATO”, conducono Fabiola Della Gatta, Marta Filippini e Noemi Pesce.
- **Martedì 22 marzo ore 20:** II° incontro del ciclo “Il Sentiero della Gioia”, conduce Liana Merlenghi.
- **Sabato 26 marzo / Domenica 27 marzo:** seminario intensivo “Il Sentiero della Gioia”, conduce Liana Merlenghi.
- **Venerdì 25 marzo / Lunedì 28 marzo:** seminario residenziale di Pasqua “I Colori dello Yoga - la pratica nella stagione primaverile” presso il centro olistico “Miri Piri”, Travo (Piacenza), conduce Silvia Canevaro.

*“La salute è ricchezza,
la pace della mente è felicità,
lo Yoga mostra la strada”.*
Swami Vishnudevananda