



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

**Quarto trimestre a.s. 2016-17**

## - GIUGNO -

### **SABATO 10 GIUGNO 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 a giugno/luglio nelle giornate di sabato 10 e domenica 18 giugno, sabato 15 e sabato 22 luglio, sempre dalle ore 10 alle 12. La lezione singola prevede un contributo di 25 euro; il corso completo di 4 lezioni è proposto a 80 euro.

**Prenotazione obbligatoria entro l'8 giugno: [ilcuoredelloyoga@gmail.com](mailto:ilcuoredelloyoga@gmail.com) – 345 69 73 959**

### **SABATO 17 GIUGNO ore 9:30-17**

#### **YOGA nel PARCO di VILLA SERRA a COMAGO e VISITA alla COLLEZIONE di ORTENSIE**

**Gita fuori porta per i soci del Cuore nel Parco di Villa Serra di Comago a S. Olcese (GE-Bolzaneto). Il programma della giornata prevede:**

- ore 9:30 pratica YOGA e PRANAYAMA nel parco
- ore 12:30 PRANZO al “Chioscocco” della Villa
- ore 15:30 visita guidata alla collezione di ORTENSIE

Partenza in treno da Brignole per Bolzaneto (o con mezzi propri)

Il contributo di partecipazione è di 30 euro e comprende ingresso villa + pratica Yoga + visita guidata collezione ortensie.

**Prenotazione obbligatoria entro il 14 giugno: [ilcuoredelloyoga@gmail.com](mailto:ilcuoredelloyoga@gmail.com) – 345 69 73 959**

## **MARTEDI' 20 GIUGNO / MARTEDI' 8 AGOSTO**

### ***YOGA e MEDITAZIONE IN SPIAGGIA a GENOVA-VERNAZZOLA – CICLO GRATUITO di PRATICA all'APERTO RISERVATO ai SOCI***

**Il 20 giugno alle ore 19 inaugura la IX edizione di “Yoga in spiaggia a Genova-Vernazzola”, un ciclo di incontri gratuiti riservati ai soci de “Il Cuore dello Yoga a.s.d.”**

Le otto pratiche serali in calendario, condotte dalle insegnanti dell'a.s.d., si svolgeranno nelle giornate di martedì dalle ore 19:30 alle 20:30 fino all'8 agosto sulla spiaggia libera di Vernazzola. Sono state calendarizzate inoltre alcune sessioni mattutine di meditazione a cura di Marta Filippini nelle date di giovedì 22 giugno, 6 luglio, 20 luglio, 27 luglio, 3 agosto, 10 agosto dalle ore 7 alle 8. Se interessati segnalate la vostra presenza alla sessione anche la mattina stessa a Marta: 328-0241444.

Il ciclo di incontri di yoga e meditazione è riservato ai soci (tesserati in regola a.s. 2016-2017) de Il Cuore dello Yoga a.s.d. Le iscrizioni possono essere effettuate direttamente in spiaggia presentandosi con buon anticipo rispetto all'inizio della pratica. È necessario presentare la fotocopia di un certificato medico di sana e robusta costituzione per attività sportiva non agonistica. Per praticare si consiglia abbigliamento sportivo comodo, telo da mare, un cuscinetto e ciabattine da spiaggia. In caso di pioggia la pratica viene spostata a nuova data tramite comunicazione sulla pagina Facebook e sulla Home Page del sito.

**Info e pre-iscrizioni (solo per nuovi soci; chi è già tesserato può presentarsi direttamente alle sessioni):**  
[ilcuoredelloyoga@gmail.com](mailto:ilcuoredelloyoga@gmail.com) – 345 69 73 959

## **GIOVEDI' 22 GIUGNO ore 17-18**

### ***YOGA BIMBI, lezione aperta alle famiglie***

**Lezione aperta “Forte come un guerriero amico degli animali” con i bimbi che hanno partecipato al corso quest'anno. Aperta ai genitori, ai fratelli e a tutti gli interessati.**

Lezione conclusiva del corso di yoga per i più piccoli condotto da Marta Filippini nella stagione 2016-17. Un momento di condivisione delle attività con le famiglie dei piccoli praticanti e la possibilità di assistere alla sessione per i genitori desiderosi di iscrivere i loro figli a partire da settembre prossimo.

**Per informazioni: [matra79@yahoo.it](mailto:matra79@yahoo.it) – 328 02 41 444**

## **- LUGLIO -**

## **SABATO 29 LUGLIO / DOMENICA 30 LUGLIO / LUNEDI' 31 LUGLIO**

### ***YOGA e COACH in CAMMINO nel PONENTE LIGURE***

**Tre giorni di pausa per riposare e stare, tra Castellaro e Lingueglietta. Cammino e pratica si alterneranno e integreranno e sono adatti anche ai non esperti, i dislivelli e le distanze sono accessibili a tutti.**

**Per informazioni organizzative (a breve sul sito): [matra79@yahoo.it](mailto:matra79@yahoo.it) – 328 02 41 444**

## - AGOSTO 2017 -

### SABATO 12 AGOSTO / SABATO 19 AGOSTO

#### **RITIRO YOGA A MONASTERO BORMIDA (AT) – “Risveglia la tua divinità interiore: dèi e dee dell’India guidano il percorso personale di autoconsapevolezza”**

Una settimana di soggiorno in campagna presso una magnifica residenza con piscina e doppio salone per lo yoga. La vicinanza con Acqui T. rende possibile abbinare un ciclo di cure termali.

Consueto ritiro lungo di Ferragosto in collaborazione con Simona Mocci de l’a.s.d. “La Voce della Luna”. Gli dèi dell’India (ma non solo!) diventeranno alleati preziosi per sondare il mondo interiore, le dinamiche psicologiche e relazionali delle quali spesso inconsapevolmente siamo attori. Ogni giornata sarà dedicata all’archetipo racchiuso in una divinità maschile e in una femminile. Gli stili di yoga proposti durante il seminario: Hatha Yoga, Yoga Ratna, Woga, Restorative.

Il costo del soggiorno alla “Dimora la Guardia” ([www.dimoralaguardia.it](http://www.dimoralaguardia.it)) in regime di pensione completa vegetariana è di 65 euro al giorno + 10 euro di iscrizione all’associazione *Percorsi* che gestisce “Dimora La Guardia”. E’ possibile soggiornare anche in maniera autonoma presso altre strutture ricettive limitrofe (chiedere elenco in segreteria) a discrezione dei partecipanti ed unirsi al gruppo per i pasti (15 euro cad) e per le lezioni del seminario.

Contributo specifico per l’intero seminario yoga: 205 euro. Giornata singola di formazione: 50 euro (esclusi i pasti). Mezza giornata di formazione: 35 euro (esclusi i pasti).

Nuovi soci: + 25 euro di tesseramento obbligatorio (scalabile dal pacchetto complessivo per chi si prenota entro il 1° luglio)

In allegato alla mail maggiori dettagli nella brochure dell’iniziativa.

**Prenotazione obbligatoria entro il 1° agosto: [ilcuoredelloyoga@gmail.com](mailto:ilcuoredelloyoga@gmail.com) – 345 69 73 959**

