



Newsletter de "Il Cuore dello Yoga a.s.d."

Terzo trimestre a.s. 2016-17

- MARZO 2016 -

VENERDI' 24 MARZO 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

SABATO 25 MARZO ore 14:30-17:30: LABORATORIO di DO-IN, lo yoga giapponese

Primo di una serie di 5 incontri a cadenza mensile dedicati al DO-IN.

Conduce *Renato Riberti*. Contributo per il singolo workshop euro 50 (comprensivo di due incontri di ripasso al mese in serate infrasettimanali che saranno concordati direttamente con gli allievi); contributo agevolato per l'intero percorso: 200 euro anziché 250.

Prenotazione obbligatoria: info.artigiapponesi@gmail.com – 329 297 27 39

- APRILE 2017 -

SABATO 15 APRILE ore 14:30-17:30: LABORATORIO di DO-IN, lo yoga giapponese

Secondo di una serie di 5 incontri a cadenza mensile dedicati al DO-IN.

Conduce *Renato Riberti*. Contributo per il singolo workshop euro 50 (comprensivo di due incontri di ripasso al mese in serate infrasettimanali che saranno concordati direttamente con gli allievi); contributo agevolato per l'intero percorso: 200 euro anziché 250.

Prenotazione obbligatoria: info.artigiapponesi@gmail.com – 329 297 27 39

VENERDI' 14 / LUNEDI' 17 APRILE: VACANZA YOGA E AYURVEDA DI PASQUA IN MAREMMA, SCANSANO (GR)

"Lo Yoga come strumento per facilitare il cambiamento.

Rinascita e trasformazione nella tradizione indiana."

14-17 aprile 2017 presso Agriturismo biologico "Sassetta Alta", Scansano (GR)

Lo Yoga rappresenta un'occasione per rinascere a noi stessi, rinnovarci ed evolvere, ma in primavera ancora di più. Dopo la quiescenza invernale, infatti, il nostro corpo fisico e la nostra Anima sono pronti a rigenerarsi profondamente per percorrere in maniera sempre più consapevole e soddisfacente il viaggio della nostra Vita.

Durante il ritiro praticheremo in una dimensione raccolta (la struttura è riservata al nostro gruppo di lavoro) e naturalisticamente privilegiata (siamo nel cuore della campagna Toscana) stimolando vigore fisico ed energetico, quiete mentale, equilibrio emotivo, spirito di autentica condivisione e

armonia col gruppo. Le due pratiche giornaliere di Yoga, una mattutina ed una serale, saranno condotte da *Silvia Canevaro*, insegnante diplomata e accreditata YANI (ass. naz. insegnanti yoga), specializzata in Hatha Yoga, Yoga Ratna e Nada Yoga. Le lezioni sono accessibili anche ai principianti. Il soggiorno dei partecipanti si svolgerà in regime di pensione completa vegetariana da venerdì 14 a lunedì 17 presso l'agriturismo biologico "Sassetta Alta", un'oasi di pace tra le colline incontaminate della bassa Maremma, a pochi passi dal borgo medievale di Scansano (GR).

Oltre alla grande sala polivalente con parquet in legno, la struttura metterà a disposizione dei partecipanti al seminario una grande piscina interna in pietra naturale con acqua riscaldata a temperatura corporea (37 °C), idromassaggio, cascata d'acqua cervicale, doccia emozionale. L'operatrice ayurvedica Luisa Radha Grecu offrirà trattamenti personalizzati agli allievi del seminario che ne faranno richiesta lungo il ritiro, mentre Silvia offrirà la possibilità di effettuare lezioni individuali di Yoga a quanti vorranno approfondire temi specifici. Saranno possibili inoltre gite ed escursioni alle principali mete di interesse dei dintorni.

L'organizzazione del seminario è a cura de "Il Cuore dello Yoga a.s.d." di Genova. Iscrizioni aperte a un max di 24 persone entro il 14 marzo 2017. Dopo quella data non è più assicurata la possibilità di soggiornare all'interno della struttura che ospita il seminario dato il numero limitato di stanze rimasto. E' richiesto il versamento di una caparra confirmatoria per fermare la stanza e il tesseramento per i nuovi soci.

Per informazioni sul contributo di partecipazione: ilcuoredelloyoga@gmail.com – 345 69 73 959

VENERDI' 28 APRILE 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

- MAGGIO 2017 -

MARTEDI' 2 MAGGIO: GITA AL MUSEO D'ARTE ORIENTALE MAO di Torino

Gita sociale con partenza in treno in prima mattinata e rientro in serata. Visita guidata al Museo d'arte orientale di Torino e al Parco della Pellerina. Iscrizioni entro martedì 25 aprile.

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

SABATO 6 – DOMENICA 7 MAGGIO: WEEK-END DI YOGA E NATURA "CRESCO COME UN ..., DIVENTO PICCOLO COME UN ..."

presso Agriturismo Brasino (www.agriturismobrasino.it)

Pratica di yoga e divertimento per grandi e piccoli: sabato pomeriggio e domenica mattina sono previste due sessioni di pratica separata grandi e piccoli, la domenica pomeriggio invece si concluderà con un momento di condivisione. Crescita e decrescita in continuo divenire, alcune cose crescono in noi altre si riducono, seguiamo e immedesimiamoci in questo movimento attraverso lo yoga in uno spazio privilegiato lontano dal rumore, dal traffico e dal cemento.

PER INFO E PRENOTAZIONI: matra79@yahoo.it – 328 02 41 444

SABATO 13 MAGGIO ore 14:30-17:30: LABORATORIO di DO-IN, lo yoga giapponese

Terzo di una serie di 5 incontri a cadenza mensile dedicati al DO-IN.

Conduce *Renato Riberti*. Contributo per il singolo workshop euro 50 (comprensivo di due incontri di ripasso al mese in serate infrasettimanali che saranno concordati direttamente con gli allievi); contributo agevolato per l'intero percorso: 200 euro anziché 250.

Prenotazione obbligatoria: info.artigiapponesi@gmail.com – 329 297 27 39

SABATO 13 - DOMENICA 14 MAGGIO: FESTIVAL YOGABIMBI A MILANO

Presso Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia "Leonardo Da Vinci"

Torna nel 2017 Yogafestival Bimbi, l'appuntamento nuovo ed originale creato da YogaFestival, oggi il più importante network dedicato allo Yoga in Italia: un festival dedicato all'infanzia, da vivere con tutta la famiglia, che quest'anno è in programma sabato 13 e domenica 14 maggio al Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo Da Vinci di Milano. Un festival per bambini dai 2 mesi ai 12 anni, per scoprire attraverso il linguaggio del gioco le meraviglie di questa disciplina millenaria e della sua pratica, ma anche diretto ai genitori per passare del tempo coi propri piccoli sperimentando e condividendo una esperienza unica. Per i bimbi sono previsti lezioni di Yoga, Laboratori esperienziali di gioco, arte, suono, punto merenda vegetariano/vegano

La nostra istruttrice yoga bimbi *Marta Filippini* sarà presente alla manifestazione con alcuni laboratori. PER INFO E PRENOTAZIONI: matra79@yahoo.it – 328 02 41 444

DOMENICA 21 MAGGIO ore 8-12: YOGA & PODISMO NEL PARCO DI PORTOFINO

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. Pratica pre e post corsa e pranzo finale al "Mulino del Gassetta" all'interno del Parco di Portofino. Evento in collaborazione con *Andrea Fergola* (Istruttore Tecnico Nazionale di Trailrunning, Presidente Ergus Trail Team ASD) che introdurrà i partecipanti alla "corsa naturale". Contributo di partecipazione per i soci: 30 euro.

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

VENERDI' 26 MAGGIO 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

