



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

- SETTEMBRE -

5 SETTEMBRE: RIAPERTURA STAGIONE CORSI

Cari Amici, ad agosto abbiamo rinnovato il nostro salone ed ora tutto è pronto alla riapertura dei corsi che riprenderanno dal 5 settembre a regime ridotto. A partire dal 3 ottobre tutti i corsi in calendario saranno operativi. Durante questo primo mese sarà possibile, per chi ancora non è iscritto, usufruire di una prova gratuita su prenotazione in un qualsiasi turno a scelta.

Ecco i CORSI ATTIVI già da subito:

- Lunedì alle ore 9:45 YOGA DOLCE TERZA ETÀ (presso Meridiana in via Casaregis) con SILVIA
- Lunedì alle ore 20 RAJA YOGA con SILVIA
- Martedì alle ore 8:30 YOGA INTEGRATO con MARTA
- Martedì alle ore 18:30 YOGA INTEGRATO con MARTA
- Martedì alle ore 20:15 SHANTI YOGA con CHIARA
- Mercoledì alle ore 7:45 HATHA YOGA con SILVIA
- Mercoledì alle ore 9:45 YOGA DOLCE TERZA ETÀ con SILVIA
- Mercoledì alle ore 17 HATHA YOGA con SILVIA
- Giovedì alle ore 8:45 YOGA INTEGRATO con MARTA
- Giovedì alle ore 15:15 YOGA PER RAGAZZI con MARTA
- Giovedì alle ore 18:30 HATHA YOGA con SILVIA
- Venerdì alle ore 9:45 YOGA DOLCE TERZA ETÀ con SILVIA
- Venerdì alle ore 17 YOGA INTEGRATO con MARTA
- Venerdì alle ore 18:30 YOGA PER GESTANTI con SILVIA

LEZIONI DI PROVA A SETTEMBRE (corsi che partiranno da OTTOBRE): Per questi turni occorre prenotare il proprio posto in sala direttamente con l'insegnante di riferimento:

MERCOLEDÌ 14 alle ore 13 YOGA INTEGRATO PER ADULTI con MARTA
LUNEDÌ 19 alle ore 18:30 SHIVA FLOW YOGA con FRANCESCA
MARTEDÌ 20 alle ore 13 SHIVA FLOW YOGA con FRANCESCA
MARTEDÌ 20 alle ore 16:30 YOGA BIMBI 3/5ANNI con MARTA
GIOVEDÌ 21 alle ore 15:15 YOGA RAGAZZI con MARTA
GIOVEDÌ 21 alle ore 17 YOGA BIMBI 6/11ANNI con MARTA
VENERDÌ 22 alle ore 13 YOGA INTEGRATO PER ADULTI con MARTA
VENERDÌ 22 alle ore 15 YOGA BIMBI 6/11 ANNI con MARTA
MARTEDÌ 27 alle ore 16:30 BIMBI 3/5 ANNI con MARTA
MERCOLEDÌ 28 alle ore 18:30 HATHA YOGA con ENZO

CONTATTI PER PRENOTARE LA VOSTRA LEZIONE GRATUITA DI PROVA:

Contattare SILVIA per i corsi di Hatha e Raja Yoga, Yoga per gestanti, Yoga Dolce per la Terza Età:
ilcuoredelloyoga@gmail.com - 345 69 73 959

Contattare MARTA per i corsi di Yoga Integrato, Yoga bimbi e Yoga per Ragazzi:
matra79@yahoo.it - 328 02 41 444

Contattare FRANCESCA per i corsi di Shiva Flow Yoga:
francesca.dentice@gmail.com - 340 78 82 376

Contattare CHIARA per il corso di Shanti Yoga:
chiara.cioncoloni@gmail.com - 349 31 72 170:

Contattare ENZO per il corso di Yoga del mercoledì ore 18:30
forgenzo@tin.it - 347 16 81 616

Contattare PATRIZIA per i corsi di Hatha Yoga e il corso Yoga del Sabato
Luna681@live.it - 340 73 06 502

15 SETTEMBRE: YOGA A CASTELLO D'ALBERTIS

Al Castello D'Albertis, dalle ore 19 alle 20, nell'ambito di un'iniziativa organizzata da UISP, si svolgerà una **lezione di yoga sul bacino e l'appoggio a terra condotta da Marta Filippini**. Info e prenotazioni matra79@yahoo.it - 328 02 41 444

17 SETTEMBRE: PRESENTAZIONE POMERIDIANA DELLE ATTIVITA' DEL CENTRO

A partire dalle ore 15:30 fino alle 19 OPEN DAY del centro yoga con gli istruttori dell'associazione. Possibilità di chiedere informazioni sulle attività e di rinnovare il tesseramento per l'a.s. 2016-17. Alle 18 si svolgerà una meditazione aperta a tutti gli amici del Cuore. Ricordiamo agli amici, vecchi e nuovi, che l'affiliazione a Il Cuore dello Yoga a.s.d. dà diritto a fruire gratuitamente delle meditazioni del martedì e giovedì ore 7, condotte da Marta, e a partecipare sempre gratis, al corso estivo di yoga sulla spiaggia di Genova-Vernazzola (giugno-agosto 2017).

22 SETTEMBRE 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

- OTTOBRE 2016 -

1/3 ottobre: YOGA IN CAMMINO NELL'ENTROTERRA DI IMPERIA

Camminiamo da Taggia a San Lorenzo al mare (IM). Il cammino e la pratica si integreranno nel bellissimo scenario dell'entroterra imperiese, dormiremo nei bellissimi borghi di Castellaro (www.agriturismodellabraia.it) e Lingueglietta (da Liliana www.lingueglietta.eu). Sia la pratica che il cammino sono accessibili a tutti. Una scheda più dettagliata, verrà inviata se richiesta.

Per info e prenotazioni contattare MARTA: matra79@yahoo.it - 328 02 41 444

6 OTTOBRE ore 20:15/22:15: L'AMORE GENERA AMORE - MEDITAZIONE PER LE COPPIE IN CERCA DI UN FIGLIO

e laboratorio di massaggio ayurvedico per la coppia. Iniziativa promossa nell'ambito della presentazione del portale WE LOVE MOMS con l'intervento di un ginecologo sulla ricerca proattiva della gravidanza. L'attività è gratuita e offerta da Silvia Canevaro.

È necessaria la prenotazione al n. 392-27-90-438 (Francesca) - info@welovemoms.net

16 OTTOBRE ore 9-13: SEMINARIO DI NORMODINAMICA condotto da Valentina Cozzolino insegnante della scuola di Soriano nel Cimino.

Per info e prenotazioni contattare MARTA: matra79@yahoo.it - 328 02 41 444

28 OTTOBRE ore 20:45: 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

- NOVEMBRE 2016 -

13 NOVEMBRE ore 9-13: SEMINARIO DI YOGA INTEGRATO

Per info e prenotazioni contattare MARTA: matra79@yahoo.it - 328 02 41 444

25 NOVEMBRE ore 20:45: 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