

YOGA PORTE APERTE

Sud

**SABATO 8 DOMENICA 9
FEBBRAIO 2025**

**UN WEEKEND DI PRATICHE GRATUITE
APERTO A TUTTE E TUTTI**

offerto da

YANI Abruzzo, Basilicata, Calabria, Campania, Molise, Puglia, Sicilia

dedicato ad

Ahimsa,

la non violenza



YANI

**ONLINE
E IN PRESENZA NELLE RISPETTIVE SEDI**

YOGA ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI

Jogno, 1 - 20139 Milano - tel. +39 028361288 - informa@insegnantiyoga.it - www.insegnantiyoga.it

YOGA PORTE APERTE

Sud

IL PROGRAMMA DI SABATO 8 FEBBRAIO

h. 9:00/9:45 • BUONGIORNO YOGA • Pratica di Yoga Himalayano
con Donatella Valente, Teramo, YAP Integral Yoga Centre • 331.7361050

h. 10:00/11:15 • PRATICARE LA NON VIOLENZA • Pratica di Raja Yoga
con Emanuela Capriola, S. Agnello (NA), Aps Meraki • 334.9431438

**h. 11:30/13:00 • PORTARE AHIMSA NELLA PROPRIA PRATICA:
INNANZITUTTO NON NUOCERE • Teoria e pratica di Yoga tradizionale**
con Francesco Ricagno, S. Lucido (CS), Yoga Śāla : 348.6803271

h. 16:00/17:30 • AHIMSA NEL CORPO E NELLA MENTE • Teoria e pratica di Raja Yoga
con Fiorella Spiezia, S. Agnello (NA), Aps Meraki • 334.9431438

**h. 17:45/19:00 • YOGA IN COPPIA: COLTIVARE AHIMSA ATTRAVERSO L'ASCOLTO
DI SÉ E DELL'ALTRO • Pratica di Hatha Yoga**
con Andrea Stella, Matera, Yoga Matha • 329.5921341

**h. 19:15/20:00 • MAHAMRITYUNJAYA: MANTRA PER LA SALUTE E IL BENESSERE
COLLETTIVO E INDIVIDUALE • Pratica meditativa**
con Claudia Lovato, Brindisi, Spazio Santa • 347.8196560



ONLINE ZOOM

ID: 860 1359 9006 PW: YANI2025



[Clicca qui per collegarti](#)

IN PRESENZA NELLE RISPETTIVE SEDI

YOGA ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI

Via Codogno, 1 - 20139 Milano - tel. +39 028361288 - informa@insegnantiyoga.it - www.insegnantiyoga.it

YOGA PORTE APERTE

Sud

IL PROGRAMMA DI SABATO 8 FEBBRAIO

YOGA BIMBE E BIMBI, RAGAZZE E RAGAZZI

COLTIVARE LA GENTILEZZA

h. 16:00/16:45 • Pratica di Integral Yoga Bimbe e Bimbi 3-5 anni

h. 17:00/18:00 • Pratica di Integral Yoga Bimbe e Bimbi 6-9 anni

h. 18:30/19:30 • Pratica di Integral Yoga Ragazze e Ragazzi 10-13 anni

con Alessandra Zancocchia, Teramo, YAP Integral Yoga Centre • 340.2690957



YANI

ONLINE ZOOM

ID: 898 2505 8969 PW: YANI2025



[Clicca qui per collegarti](#)

IN PRESENZA NELLE RISPETTIVE SEDI

YOGA ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI

Via Codogno, 1 - 20139 Milano - tel. +39 028361288 - informa@insegnantiyoga.it - www.insegnantiyoga.it

YOGA PORTE APERTE

Sud

IL PROGRAMMA DI DOMENICA 9 FEBBRAIO

h. 9:00/10:15 • INTEGRAL YOGA: una pratica basata sulla non violenza
con Elena Di Felice, Teramo, YAP Integral Yoga Centre • 347.5833084

h. 10:30/12:00 • IL RESPIRO PER L'AHIMSA • Conferenza-dibattivo
con Andreina Rinaldi, S. Agnello (NA), Aps Meraki • 334.9431438

h. 16:00/17:30 • SHIVA E SATI: DA HIMSA AD AHIMSA • Pratica Hatha con narrazione
con Anna Laforenza, Bari (solo online) • 333.1754211

h. 17:45/18:45 • PRATICA DI KUNDALINI YOGA E MEDITAZIONE FINALE
con Rossana Di Battista, Teramo, YAP Integral Yoga Centre • 347 7957665

h. 19:00/20:00 • YOGA NIDRA • Pratica di rilassamento profondo guidato
con Andrea Stella, Matera, Yoga Matha • 329.5921341



ONLINE ZOOM

ID: 860 1359 9006 PW: YANI2025

→ [Clicca qui per collegarti](#)

IN PRESENZA NELLE RISPETTIVE SEDI

YOGA ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI

Via Codogno, 1 - 20139 Milano - tel. +39 028361288 - informa@insegnantiyoga.it - www.insegnantiyoga.it

YOGA PORTE APERTE

Sud

COME PARTECIPARE

ONLINE

- **Non necessaria la prenotazione.**
- Prepararsi in stanza indisturbata con buona connessione internet.
- Posizionare telecamera in maniera da poter essere ben visti in piedi, seduti, distesi.
- Mantenere il video attivo e la scena ben visibile per tutta la durata della pratica (non saranno ammesse partecipazioni a video spento).

IN PRESENZA

- **Prenotarsi via whatsapp, sms o email ai recapiti indicati sul programma.**
- Prenotazione con nome, cognome, email, numero di cellulare.
- Posti limitati in presenza.
- Giungere in anticipo per iniziare puntuali.
- Comunicare eventuali annullamenti di prenotazione per liberare posti.

PREPARARSI ALLA PRATICA

Giungere in anticipo per iniziare puntuali. • Tappetino antiscivolo consigliato. • Coperta tipo plaid. • Qualsiasi supporto per agevolare la pratica. Abbigliamento comodo • Stomaco leggero • Calzettoni (meglio se antiscivolo) •



YANI

Consapevoli che lo yoga è pratica di ascolto e non performativa, da svolgersi nel pieno rispetto dei propri limiti.

YOGA ASSOCIAZIONE NAZIONALE INSEGNANTI

Via Codogno, 1 - 20139 Milano - tel. +39 028361288 - informa@insegnantiyoga.it - www.insegnantiyoga.it