

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

YOGA PORTE APERTE

Sud

DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE

Sabato 8 Febbraio 2025 dalle 9:00 alle 9:45

BUONGIORNO YOGA! • Pratica di Yoga Himalayano
in presenza a **Teramo** e **online** con Donatella Valente

Una pratica di risveglio dolce, che inizia sciogliendo le articolazioni e prosegue con una morbida sequenza di semplici posizioni (asana). Il corpo è indotto con gentilezza a entrare in ciascuna posizione, a tenerla secondo le proprie possibilità e a uscirne mantenendo una costante attenzione sulle sensazioni che corpo e mente sperimentano. Il respiro guida il movimento, l'approccio è meditativo, nessuna ansia performativa, solo ricerca della personale armonia e della piena consapevolezza.

Donatella Valente

Dal 2014 insegnante di Hatha Yoga secondo la Tradizione Himalayana. Accreditata con un corso quadriennale di 700 ore di formazione presso l'Associazione Jiva, Firenze. Specializzata dal 2017 nella conduzione di corsi di Yoga accessibile. Socia YANI dal 2021.

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)

331.7361050

[Clicca qui per collegarti](#)

YAP Integral Yoga Centre

Vicolo Carlo Marconi 18, Teramo

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Sabato 8 Febbraio 2025 dalle 10:00 alle 11:15

PRATICARE LA NON VIOLENZA • Pratica di Raja Yoga

in presenza a **Sant'Agnello (NA)** e **online** con Emanuela Capriola

Patanjali insegna che "in presenza di una persona fermamente stabilita nella non violenza, tutte le ostilità cessano". Il concetto di Ahimsa trascende il suo significato prettamente fisico, non riguarda solo la "violenza" inflitta al corpo ma anche quella psicologica e spirituale che si estende ai pensieri, alle parole e alle azioni, sia nei confronti di noi stessi che di tutto il mondo che ci circonda. Portare ahimsa sul tappetino significa promuovere una forza gentile, imparare a lasciar andare, coltivare sentimenti positivi come la gentilezza, la tolleranza, l'empatia che portano nella nostra vita un maggiore senso di connessione, di equilibrio e di libertà verso noi stessi e verso gli altri. Il passo successivo sarà poi trasformare questi sentimenti positivi in piccole azioni nella vita quotidiana. Praticare ahimsa ci aiuterà a ritrovare la pace interiore e ad avere un impatto positivo sul nostro benessere fisico e mentale, per vivere una vita più significativa e serena.

Emanuela Capriola

Insegnante di Raja Yoga dal 2014 formata nell'Accademia quadriennale di Raja Yoga "Satsitananda" di Andreina Rinaldi basata sugli insegnamenti del Maestro Paramahansa Yogananda. Ha conseguito il titolo di insegnante di Yoga per Bambini abilitata all'insegnamento dello Yoga per l'Infanzia e l'Adolescenza presso A.I.Y.B. Ha partecipato ai workshop di "Lu Jong" Yoga Tibetano. Ha conseguito il Master di "Yoga Flow". Insegna presso presso l'A.P.S. "Meraki" di S. Agnello (NA) anche per i corsi di formazione per insegnanti dell'Accademia di Raja Yoga "Satsitananda". Socia Yani dal 2015 e dal marzo 2018 svolge l'incarico di coordinatore per le regioni Campania, Calabria e Sicilia.

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)

081 8781772 • 334 9431438

Aps Meraki, Corso Italia 1, Sant'Agnello (NA)

[Clicca qui per collegarti](#)

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Sabato 8 Febbraio 2025 dalle 11:30 alle 13:00

PORTARE AHIMSA NELLA PROPRIA PRATICA: INNANZITUTTO NON NUOCERE
Teoria e pratica di Yoga tradizionale

in presenza a **S. Lucido (CS)** e **online** con Francesco Ricagno

Diamo molta importanza al 'fare' e poca al 'sentire', troppa alle tecniche da apprendere e poca all'ascolto. Lo yoga invece ci porta a un'osservazione permanente di noi stessi, ci insegna che tutti siamo diversi e non c'è una verità valida per tutti. Ognuno ha i propri bisogni, limiti, punti di forza e punti deboli. L'atteggiamento di ascolto che impariamo durante la pratica ci insegna a rispettare il nostro corpo, a non forzarlo, a trattarlo bene. D'altronde è l'unico che abbiamo. Questo atteggiamento lo porteremo nella vita, nel rapporto con il prossimo, la natura, gli animali, ecc. La regola è innanzitutto non nuocere a se stessi, per non nuocere agli altri. Anche e soprattutto questa è l'Ahimsā.

Francesco Ricagno

Mi sono formato come insegnante presso la scuola quadriennale I.S.Y.C.O. di Torino e successivamente ho conseguito il diploma di insegnante del metodo Iyengar® Yoga. Ho avuto il privilegio di avere come maestra Carla Perotti partecipando alla vita del suo centro Sādhana di Torino dove ho insegnato fino al 2018. Continuo lo studio dello Yoga Tradizionale con Aurelia Debenedetti, allieva di T.K. Sribhashyam, figlio di Krishnamacharya. Ho conseguito una Laurea in materie orientalistiche e continuo regolarmente lo studio del sanscrito con il prof. Gianni Pellegrini. Sono insegnante associato YANI e partecipo durante l'anno ai corsi di formazione continua.

Info e prenotazioni
348 6803271

[Clicca qui per collegarti](#)

Yoga Śāla, Via Roma snc, San Lucido (CS)

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Sabato 8 Febbraio 2025 dalle 16:00 alle 17:30

AHIMSA NEL CORPO E NELLA MENTE • Teoria e Pratica di Raja Yoga

in presenza a **Sant'Agnello (NA)** e **online** con Fiorella Spiezia

Quante volte, intenzionalmente o meno, violentiamo il nostro corpo e la nostra mente nella pratica e nella vita di tutti i giorni? Quante volte, al contrario, scegliamo di rispettare e rispettarci? Come fermarci un attimo prima e scegliere ciò che è meglio per noi? Il confronto prima della pratica sarà una proposta di riflessione su come scegliere di amarci ogni istante della nostra quotidianità e della nostra pratica di Yoga. La pratica sarà una dimostrazione concreta di come applicare questo principio, momento per momento.

Fiorella Spiezia

Insegnante di Yoga dal 2019, formatasi presso l'Accademia quadriennale di Raja Yoga "Satacitananda" di Andreina Rinaldi. Ha arricchito la sua formazione tramite master e confronti con diversi maestri e insegnanti. Musicoterapista e laureata in Conservatorio ha, da sempre, unito l'amore per lo Yoga (sviluppato fin dalla giovane età), la Musica e l'aiuto dell'Altro. Lavora attivamente a progetti sociali per l'aiuto nelle disabilità e degli anziani con patologie importanti. Socia YANI dal 2019.

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)

081 8781772 • 334 9431438

Aps Meraki, Corso Italia 1, Sant'Agnello (NA)

[Clicca qui per collegarti](#)

YOGA PORTE APERTE

Stella

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Sabato 8 Febbraio 2025 dalle 17:45 alle 19:00

YOGA IN COPPIA: COLTIVARE AHIMSA ATTRAVERSO L'ASCOLTO DI SÉ E DELL'ALTRO Pratica fisica a due

in presenza a **Matera** e **online** con Andrea Stella

Unisciti a una lezione speciale di yoga di coppia, aperta a ogni tipo di relazione: amici, compagni, genitori e figli, o qualsiasi duo desideri vivere un momento di connessione e armonia. Questa pratica è dedicata al principio di Ahimsa, la non violenza, intesa come gentilezza, ascolto e rispetto verso sé stessi e gli altri. Durante la lezione esploreremo movimenti dolci, asana in coppia e tecniche di respirazione sincronizzata, progettate per favorire empatia, fiducia e cooperazione. Ahimsa ci guiderà a creare uno spazio sicuro e amorevole, dove coltivare una comunicazione autentica e rafforzare i legami, indipendentemente dalla natura della relazione. Questa lezione è aperta a tutti, senza necessità di esperienza precedente nello yoga.

Andrea Stella

Insegnante di Hatha Yoga dal 2014. Ho seguito due diversi percorsi certificati Yoga Alliance, RYT200 + RYT500. Ho frequentato il corso di Yoga Accessibile condotto da Alessandra Cocchi. Ho inoltre seguito un corso annuale di Yoga-Terapia e Ayurveda con Rajesh Shrivastava. Insegno Yoga presso il centro Yoga Matha di Matera. Socio Yani dal 2019.

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)

0835.408.980 • 329.592.1341 andrea@yogamatha.it

[Clicca qui per collegarti](#)

Yoga Matha asd, Viale Ionio 61, Matera

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Sabato 8 Febbraio 2025 dalle 19:15 alle 20:00

MAHAMRITYUNJAYA

MANTRA PER LA SALUTE E IL BENESSERE COLLETTIVO E INDIVIDUALE

in presenza a **Brindisi** e **online** con **Tulsi Claudia Lovato**

Ripetizione sonora del Mantra, per la protezione personale e per inviare energia curativa a tutti coloro che amiamo a al mondo intero.

La pratica si svolgerà in contemporanea con tutti i centri Satyananda, dove ogni sabato pomeriggio si pratica il Mantra.

Necessario tappetino, supporti per posizione meditativa e coperta.

Tulsi Claudia Lovato

Laurea in Storia Orientale e formazione insegnanti Satyananda e Yoga Ratna. Ha approfondito le tematiche dello Yoga con i bambini, donne in gravidanza e post-parto e dello Yoga del Suono, Nada Yoga. Da ottobre 2004 svolge attività indipendente come insegnante di Yoga presso scuole statali e internazionali, associazioni sportive, turistiche e culturali, in italiano e inglese. Dal 2008 socia Yani. Nel 2009 fondatrice e presidente A.S.D. Padma, associazione per la divulgazione dello Yoga metodo Satyananda e Yoga Ratna.

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)

347 8196560

[Clicca qui per collegarti](#)

Spazio Santa, Via Santa Chiara 2, Brindisi

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Sabato 8 Febbraio 2025

COLTIVARE LA GENTILEZZA • Pratica di Integral Yoga Bimb* e Ragazz*

in presenza a **Teramo** e **online** con Alessandra Premashakti Zancocchia

dalle 16:00 alle 16:45 (3-5 anni)

dalle 17:00 alle 18:00 (6-9 anni)

dalle 18:30 alle 19:30 (10-13 anni)

Così si esprime la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale: “Lo Yoga in età pediatrica aiuta a sviluppare le potenzialità specifiche di ogni bambino, a recuperare situazioni di stress, di disagio psichico e sociale, a superare difficoltà nell’apprendimento”. La pratica viene graduata a seconda della fascia d’età e mirata a un’educazione interiore sempre più evoluta e progressivamente connessa con i temi della relazionalità, della responsabilità, del rispetto, della fiducia, della scelta. La lezione tipica consiste in una sequenza di posizioni fisiche (spesso ispirate a un tema). Seguono un rilassamento guidato (spesso visualizzazioni positive) e, via via in crescendo a seconda dell’età e degli obiettivi, una pratica di gestione del respiro e della concentrazione, seguita sempre da una condivisione finale.

^^

Alessandra Premashakti Zancocchia

Insegnante Integral Yoga accreditata presso il Satchidananda Ashram per la conduzione di corsi Integral Yoga di I e II livello e Integral Yoga Bimb 0-12 anni. Certificata da Sonia Sumar nel metodo Yoga for the Special Child dedicato a bambini e ragazzi con bisogni speciali.*

[Clicca qui per collegarti](#)

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)

340 2690957

YAP Integral Yoga Centre, Vicolo Carlo Marconi 18, Teramo

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Domenica 9 Febbraio 2025 dalle 9:00 alle 10:15

INTEGRAL YOGA: UNA PRATICA BASATA SULLA NON VIOLENZA

in presenza a **Teramo** e **online** con Elena Abhaya Di Felice

L'Integral Yoga® è la sintesi di antiche branche dello Yoga in un sistema flessibile che include tre distinte fasi: una sessione corporea con pratiche dinamiche e statiche della durata di 1 ora, lo stadio del rilassamento profondo guidato, una sezione dedicata alle tecniche respiratorie e alla concentrazione meditativa finale. Questa struttura ha un'elevata valenza di riequilibrio, rilassamento e rafforzamento al tempo stesso, sempre che sia svolta senza spirito performativo, in un'atteggiamento di apertura all'ascolto e alla consapevolezza.

Elena Abhaya Di Felice

Insegnante di Integral Hatha Yoga accreditata dal Satchidananda Ashram alla conduzione di corsi di Integral Yoga per adulti di livello base, intermedio e avanzato. Accreditata da Accessible Yoga alla conduzione di pratiche di Yoga Accessibile.

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)

347 5833084

YAP Integral Yoga Centre, Vicolo Carlo Marconi 18, Teramo

[Clicca qui per collegarti](#)

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Domenica 9 Febbraio 2025 dalle 10:30 alle 12:00

IL RESPIRO PER L'AHIMSA • Conferenza-dibattito

in presenza a **Sant'Agnesello (NA)** e **online** con Andreina Rinaldi

L'Ahimsa è il primo dei cinque Yama descritti da Patanjali. Esso si incarna perfettamente in colui che si astiene dal nuocere se stesso e il mondo circostante. L'intervento sarà volto all'approfondimento di questo importante Yama, a come metterlo in pratica e ai benefici che da esso derivano. Infine, seguirà una breve sperimentazione di Pranayama per mettere in pratica l'Ahimsa.

Andreina Rinaldi

Insegnante di Raja Yoga dal 1981. Si è formata presso la scuola di Yogananda e Swami Kriyananda. Titolare dal 2005 dell'Accademia di Formazione per insegnanti di Raja Yoga "Satsitananda". Socia YANI dal 2018 ed ex coordinatrice.

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)

081 8781772 • 334 9431438

Aps Meraki, Corso Italia 1, Sant'Agnesello (NA)

[Clicca qui per collegarti](#)

YOGA PORTE APERTE

Sud

DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE

Domenica 9 Febbraio 2025 dalle 16:00 alle 17:30

ŚIVA E SATĪ: DA HIMSA AD AHIMSA • Pratica Hatha con narrazione
solo **online** con Anna Laforenza

Nei Purāṇa, testi a contenuto mitologico-devozionale della tradizione indo-vedica, è narrata la storia di Śiva e della sua consorte Satī, una delle manifestazioni della Śakti, il principio energetico femminile. Gli eventi portano Satī a togliersi la vita e perciò Śiva, colui che dovrebbe possedere perfetto controllo di sé, cade preda di una rabbia feroce che causa morte e distruzione. Un racconto sul percorso che conduce da Himsa, il nuocere, ad Ahimsa, il non nuocere. Una riflessione sulla violenza che sorge quando a prevalere sono l'Ego ed il Pregiudizio. La lezione è strutturata attraverso una concentrazione iniziale e saluto, scioglimenti corporei, ascolto e prologo del racconto, rappresentazione attraverso asana (posture yoga) del prosieguo della narrazione, rilassamento finale.

Occorrente per la pratica: tappetino antiscivolo, abbigliamento comodo; per la posizione seduta di ascolto: cuscino o plaid ripiegato (o anche sedia); per il rilassamento finale: plaid per coprirsi ed eventuale cuscino per la testa .

Anna Laforenza

Insegna Yoga dal 1988. Negli anni, la sua formazione, conseguita presso il Nisargadatta Ashram di Pisa, si è arricchita dall'incontro con maestri di varie tradizioni. Fisioterapista, il suo insegnamento è specificamente mirato al mantenimento ed al recupero in ambito posturale. Collabora attivamente con la Scuola Primaria in progetti di Yoga per l'età evolutiva. Socia YANI dal 2016.

[Clicca qui per collegarti](#)

Info 333 1754211

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Domenica 9 Febbraio 2025 dalle 17:45 alle 18:45

PRATICA DI KUNDALINI YOGA E MEDITAZIONE FINALE

In presenza a **Teramo** e **online** con Rossana Di Battista

Coltivare la tolleranza.

Le asana (posture yogiche) e il pranayama (tecniche respiratorie) che pratichiamo nel Kundalini Yoga hanno la potenzialità di sviluppare qualità come la tolleranza, la pazienza e altre virtù. Rimanere in alcune posizioni può aiutare a sviluppare capacità di sopportazione, calma e pazienza. Questa Kriya (sequenza) stimola il chakra del cuore, coordina e cura il sistema nervoso provocando l'espansione del campo psico-elettro-magnetico. Il chakra del cuore è il fulcro del passaggio di Kundalini dai chakra più bassi, che sono espressione di un tipo di energia prettamente fisica e fortemente legata all'Ego, ai chakra superiori che coordinano le facoltà superiori della psiche umana. Questo permette di sviluppare un comportamento umano che va oltre le differenze e nutre il rispetto di se stessi e degli altri.

Rossana Di Battista

Insegnante Kundalini Yoga dal 1981 sotto la guida diretta del Maestro Yogi Bhajan. Permanenza in India di un anno per approfondire la filosofia orientale. Ha praticato corsi di Tantra Bianco in Germania, Danimarca e Italia con lo stesso Yogi Bhajan che le ha attribuito il nome spirituale Guru Simran Kaur. Ha insegnato Kundalini Yoga presso gli Ashram Guru Ram Das di Copenaghen e Roma per 6 anni. Nell'Ashram di Copenaghen ha seguito corsi di kinesiologia e massaggi Shatzu. Specializzata in Yoga Nidra e Yoga Accessibile. Ha organizzato e insegnato nei corsi di formazione KRI-IKITA presso Kundalini Yogasangat di Roma. Socia YANI dal 2009. Senior Teacher dal 2019 Yoga Alliance International Inghilterra.

[Clicca qui per collegarti](#)

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)
3477957665 rdibattista14@gmail.com

YAP Integral Yoga Centre, Vicolo Carlo Marconi 18, Teramo

YOGA PORTE APERTE

Sud

**DESCRIZIONE
DELLE
PRATICHE**

Domenica 9 Febbraio 2025 dalle 19:00 alle 20:00

YOGA NIDRA • Pratica di rilassamento profondo

In presenza a **Matera** e **online** con **Andrea Stella**

Scopri la pace interiore e la connessione profonda con il principio di Ahimsa, la non-violenza, attraverso una pratica di Yoga Nidra rigenerante. Durante questa meditazione guidata, ti condurremo in uno stato di rilassamento profondo, dove corpo, mente e spirito si allineano in armonia. Attraverso visualizzazioni e intenzioni focalizzate, esploreremo il significato di Ahimsa, imparando a coltivare gentilezza, compassione e rispetto verso noi stessi e il mondo che ci circonda. Questa pratica è un invito a lasciare andare tensioni fisiche, giudizi mentali e conflitti interiori, per abbracciare una presenza amorevole e consapevole. Adatta a praticanti di ogni livello, è un'occasione unica per rinnovare la tua energia, rafforzare la tua consapevolezza e portare Ahimsa nella tua vita quotidiana. Un momento di cura e trasformazione, dedicato a chi desidera vivere con maggiore autenticità e armonia.

Andrea Stella

Insegnante Kundalini Yoga dal 1981 sotto la guida diretta del Maestro Yogi Bhajan. Permanenza in India di un anno per approfondire la filosofia orientale. Ha praticato corsi di Tantra Bianco in Germania, Danimarca e Italia con lo stesso Yogi Bhajan che le ha attribuito il nome spirituale Guru Simran Kaur. Ha insegnato Kundalini Yoga presso gli Ashram Guru Ram Das di Copenaghen e Roma per 6 anni. Nell'Ashram di Copenaghen ha seguito corsi di kinesiologia e massaggi Shatzu. Specializzata in Yoga Nidra e Yoga Accessibile. Ha organizzato e insegnato nei corsi di formazione KRI-IKITA presso Kundalini Yogasangat di Roma. Socia YANI dal 2009. Senior Teacher dal 2019 Yoga Alliance International Inghilterra.

[Clicca qui per collegarti](#)

Info e prenotazioni (per la pratica in presenza)
0835.408.980 • 329.592.1341 andrea@yogamatha.it
Yoga Matha asd, Viale Ionio 61, Matera