



Yoga Associazione Nazionale Insegnanti

# Lo spirito dello Yoga

**Una via antica per un vivere contemporaneo:  
tracce per orientarsi**

Una giornata organizzata  
dal coordinamento regionale Veneto  
per conoscere lo yoga attraverso la partecipazione  
a lezioni gratuite

**Domenica 13 ottobre 2019**

Dalle 9.30 alle 19.30

Padova - Sale ex Scuderie, Fornace Carotta  
Piazza Napoli 41 (Quartiere Sacra Famiglia - Bus n.5)

## INFORMAZIONI

Le lezioni di Yoga avranno come fulcro i principi che stanno alla base dello Yoga classico, Yama e Niyama, introdotti dai singoli insegnanti come parte integrante della pratica da loro proposta.

**Per partecipare sarà necessario prenotarsi contattando i singoli insegnanti.** È possibile prenotarsi anche per più di una lezione.

Sarà necessario portare con sé un tappetino per la pratica, eventualmente un cuscino o mattoncino per la posizione seduta e un plaid per il rilassamento. Si consiglia un abbigliamento comodo. Si raccomanda la cortesia di essere puntuali per permettere l'entrata e l'uscita ordinata dalle sale.

“Tavoli di informazione”: gli insegnanti di yoga Yani saranno a disposizione per rispondere alle vostre richieste, fornendo, ove possibile, indicazioni di materiali di approfondimento.

## PROGRAMMA

### Mattino

Sala A: 09.30-10.15 Una pratica per purificare con gentilezza il corpo e la mente.

*Gabriele Brambilla, Padova Tel 334-6612232*

Sala B: 09.30-10.15 Tapas: il calore che purifica i sensi.

*Enrico Scapin, Padova Tel. 346-3006892*

Sala A: 10.30-11.15 Santosha: felicità incondizionata.  
Unconditional happiness. (lezione in inglese)

*Latinka Ivanovic, Padova Tel. 339-2463904*

Sala B: 10.30-11.15 Svadhyaya: studio e conoscenza di sé.  
Il guerriero che si trasforma

*Emanuela Niero, Treviso Tel. 320-0116404*

Sala A: 11.30-12.15 Yoga per la vista: pratiche e pranayama per il miglioramento visivo.  
*Lucia Gaudenzi, Padova, Tel. 338-2555999*

Sala B: 11.30-12.15 L'amore in azione.  
L'arte di Ahimsa nella pratica yoga.  
*Lara Muraro, Padova Tel. 347-1838408*

Sala C: 11.30-12.15 Le origini dello yoga e sua evoluzione.  
Lezione teorica.  
*Perlita Benedetti, Padova Tel. 340-519090*

### **Pomeriggio**

Sala A: 16.00-16.45 Posture e respiro: strumenti per la conoscenza di sé stessi attraverso il corpo.  
*Valentina Silvestri, Venezia Tel. 347-5856111*

Sala B: 16.00-16.45 La pratica dello yoga ci fa scoprire la nostra essenza. Brahmacharya.  
*Patrizia Vale (Padova) tel 338-5081743*

Sala A: 17.00-17.45 L'attualità di Ahimsa:  
praticare il rispetto e l'amorevolezza.  
*Tiziana Fantuz, Padova Tel. 338-2169309*

Sala B: 17.00-17.45 I dodici punti del respiro.  
*Gilda Giannoni, Verona Tel. 349-5586711*

Sala C: 17.00-17.45 Le origini dello yoga e sua evoluzione.  
Lezione teorica.  
*Perlita Benedetti, Padova Tel. 340-5190900*

Sala A: 18.00-18.45 Yoga Nidra: nel riposo profondo,  
lasciar andare la possessività  
*Annalisa Cardin, Venezia Tel. 348-9139354*

Sala B: 18.00-18.45 Energia in movimento,  
con il supporto delle campane tibetane  
*Maria Cosetta Tassetto Pd. Tel. 348-3926837*

## YANI - Yoga Associazione Nazionale Insegnanti

È un'associazione culturale senza fini di lucro che riunisce in tutta Italia numerosi insegnanti di yoga provenienti da scuole e correnti diversi. Nasce nel 1999 dall'intenzione e dalla necessità di lavorare insieme allo sviluppo e alla valorizzazione della professione dell'insegnante di yoga.

Tra le finalità dell'associazione: promuovere e diffondere lo studio, la pratica, l'insegnamento dello yoga; essere garante della qualità della formazione degli insegnanti associati e contribuire ad innalzare la loro qualificazione professionale promuovendone l'aggiornamento e la formazione continua.

Pur mantenendo la specificità delle loro diverse formazioni, gli insegnanti yoga membri di Yani sono impegnati a sviluppare iniziative volte a trasmettere le conoscenze della tradizione, tenendo conto delle nuove esigenze del vivere contemporaneo nella società occidentale.

E' con questo spirito che il Coordinamento Veneto della Yani organizza un momento di incontro aperto, rivolto a chi già pratica lo Yoga e a chi ne è curioso: desideriamo offrire informazione, tracce di conoscenza per potersi orientare nella vasta offerta che viene oggi proposta.



Per informazioni:

Coordinamento Veneto YANI  
Laura Linzi 347 3638884 [lauralinzi.yoga@gmail.com](mailto:lauralinzi.yoga@gmail.com)