

Non è necessaria la prenotazione

E' necessario portare un tappetino per la pratica e un plaid.

La partecipazione è gratuita, rivolta a tutti, con la possibilità di seguire lezioni singole o aderire a tutta la giornata.

**Per informazioni: Adriana Piffer
cell. 349 5707903**



**YOGA
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
INSEGNANTI**
www.insegnantiyoga.it

La YANI - Yoga Associazione Nazionale Insegnanti - è nata nel 1999 e da allora persegue la sua finalità di promuovere ed attuare lo studio, la pratica, l'insegnamento e la diffusione dello yoga.

Gli insegnanti che fanno parte dell'associazione, mantenendo la specificità delle diverse formazioni, sono impegnati in un continuo confronto che trae il suo arricchimento proprio dalle differenze. In questo contesto vengono sviluppate iniziative che aiutino a trasmettere le conoscenze della tradizione, tenendo conto delle nuove esigenze del vivere contemporaneo nella società occidentale.

E' con spirito di cooperazione che gli insegnanti YANI della Regione Trentino-Alto Adige aderiscono alla manifestazione YOGA PORTE APERTE 2012, promuovendo due iniziative collettive: il 28 gennaio nella città di Bolzano e il 29 gennaio a Rovereto.

Il programma completo della manifestazione, promossa contemporaneamente in tutta Italia, è consultabile sul sito www.insegnantiyoga.it

Indicazioni stradali:

- dalla Stazione ferroviaria di Rovereto proseguire sempre dritto verso sud in direzione Verona rimanendo sulla S.S. 12
- attraversare due rotonde e dopo la seconda proseguire sempre verso sud lungo corso Verona;
- prendere la prima strada a destra e poi subito a sinistra lungo via del Perer;
- proseguire dritti su via Tagliamento;
- la terza strada a sinistra su via Tagliamento è via Livenza;
- a 50 m sulla via c'è un parcheggio e lì a sinistra c'è un cartello con la scritta „Centro Pastorale“.

Per chi viene dalla direzione Riva del Garda o dal casello autostradale Rovereto sud:

- seguire l'indicazione per Rovereto centro;
- oltrepassare il centro Commerciale Millennium sempre direzione Rovereto;
- alla rotonda dopo l'Orvea girare a destra e proseguire in direzione Verona lungo corso Verona;
- prendere la prima strada a destra e poi subito a sinistra lungo via del Perer;
- proseguire dritti su via Tagliamento;
- la terza strada a sinistra su via Tagliamento è via Livenza;
- a 50 m sulla via c'è un parcheggio e lì a sinistra c'è un cartello con la scritto „Centro Pastorale“.

C'è ampia possibilità di parcheggio nelle vicinanze, lungo le varie vie adiacenti al Centro Pastorale.

YOGA

PORTE APERTE

2012



**YOGA
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
INSEGNANTI**
www.insegnantiyoga.it

Domenica 29/01 ore 9

ROVERETO

**c/o Centro Pastorale
Lizzana, via Livenza, 21**

09:00

Presentazione

**Coordinatrice regionale della YANI
Trentino – Alto Adige-Südtirol**

Adriana Piffer

09:15

Aprirsi allo yoga

**Pratica di ascolto e percezione
corporea**

Marco Mantegazza

10:30

La respirazione del fuoco: Kapalabhati

**La pratica respiratoria del pranayama
yogico himalayano**

Mayra Pelizzoni

11:45

Antar Anga: le membra interne dell'Ashtanga Yoga

**Gli ultimi tre gradini: dharana,
dhyana, samadhi.**

Lezione teorico-pratica

Nicola Selva

14:00

Yoga del grembo

**Un'occasione per nutrire e contattare
il potenziale creativo di noi donne.
Lezione pratica riservata alle donne**

Maria Assunta Floretta

15.45

Lo yoga non duale

**Ispirato agli insegnamenti di Eric
Baret. Lezione pratica**

Mauro Gretter

17:45

Domande e risposte

Gli insegnanti a tua disposizione

18:30

Canti Mantra

Alex Parmeggiani

20:00

Proiezione film

Adriana **Piffer**: formata alla S.F.I.D.Y. di Milano, segue in particolare gli insegnamenti di P. Tomatis (Hatha Yoga) e di Willy van Lysebeth. Coordinatrice regionale della YANI. Insegna a Rovereto e dintorni.

Cell. 349 5707903, e-mail: adrianapiffer@libero.it

Alex Bhaskara **Parmeggiani**: 2004 diploma Yoga-Vidya (Germania) nella tradizione del maestro Swami Sivananda. 2° grado di Kriya-Yoga secondo Paramahansa Yogananda. Corsi di Hatha-Yoga e gruppi Kirtan a Merano e Bolzano.

Cell. 334 9674035, e-mail: aparmeggiani@yahoo.com

Mayra **Pelizzoni**: psicologa e insegnante yoga diplomata alla scuola di formazione S.F.I.D.Y. di Milano. Si occupa di psicologia del Kundalini Yoga, collabora con la Krishnamurti Foundation di Madras. Insegna presso il C.U.S. dell'Università di Trento e l'Associazione Il sentiero del Tibet.

Cell. 340 7141996, e-mail: mayra.p@alice.it

Nicola **Selva**: laureato in filosofia, si iscrive nel 2002 alla Srf/Yss di P. Yogananda; dal 2004 iniziato alla pratica del Kriya Yoga, si diploma nel 2006 presso Vyasa Deemed University, Bangalore, India. Insegna nella zona di Trento.

Cell. 333 5206392, e-mail: raskudu@hotmail.com

Marco **Mantegazza**: insegnante Yoga diplomato Yogamarga, massaggiatore ayurvedico, operatore ed insegnante di massaggio Yoga thailandese e massaggio riflessogeno del piede. Attualmente continua la specializzazione nello Yoga terapia. Insegna ad Arco e a Riva del Garda.

Cell 338 1063168, e-mail: marco@fiordilotothai.com

Maria Assunta **Floretta**: formatasi alla F.I.Y.(Federazione Italiana Yoga) di Milano e alla R.Y.E.(Ricerca Yoga per l'Educazione) conduce corsi di yoga per bambini, adulti e per la terza età a Trento e provincia.

Tel. 0461 864314 – cell. 340 5353192

e-mail: ma.floretta.yoga@tin.it

Mauro **Gretter**: pratica yoga da 35 anni. Segue a lungo il percorso secondo Iyengar; si diploma alla scuola di formazione Yoga Ratna di Gabriella Cella. Alcuni anni fa scopre lo yoga non duale del Kashmir frequentando i seminari di Eric Baret, tuttora punto di riferimento nella pratica personale e nell'insegnamento condotto all'interno dei corsi che hanno luogo nella città di Trento.

Cell. 335 1304960, e-mail: mauro.gretter@libero.it