

## Yoga per tutti: lezioni gratuite il 30 e 31 gennaio

**Pubblicato:** Lunedì 25 Gennaio 2016



E' stata presentata questa mattina a Varese l'iniziativa **“Yoga porte aperte”** che nel weekend del 30 e 31 gennaio proporrà una serie di iniziative gratuite e aperte a tutte sia nel capluogo che in provincia.

L'iniziativa è organizzata dalla sezione di Varese degli insegnanti di Yoga affiliati all'associazione Yani (Associazione nazionale insegnanti di yoga”, con il patrocinio del Comune di Varese.

Per quanto riguarda la città di Varese la collaborazione con il Comune – Assessorato a Sport e Rioni- ha consentito l'organizzazione di lezioni gratuite di yoga in quattro rioni della città la mattina di sabato 30 gennaio, mentre nel pomeriggio di sabato presso la sede di Varese Vive, in via San Francesco 26, si terrà un convegno aperto al pubblico per diffondere la cultura dello yoga.

La giornata del 31 gennaio vedrà altre lezioni gratuite organizzate nei diversi centri gestiti dagli insegnanti aderenti Yani della provincia di Varese.

Ecco il calendario degli eventi:

### **Sabato 30 gennaio**

10-11,30: Palestra comunale Marconi (**Varese Bizzozero**): “Dal respiro alla voce” (dal Pranayama ai Mantra) – lezione condotta da Enrico Ciffo

10-11,30: Palestra comunale Pascoli (**Varese Zona Ippodromo**): Il risveglio nello Yoga – lezione condotta da Mauro Izzo

10-11,30: Palestra comunale Galilei (**Varese Avigno**): Lo Yoga, uno strumento prezioso nella vita di tutti i giorni – lezione condotta da Sabrina Provasoli

10-11,30: Palestra comunale Falaschi (**Varese Valle Olona**): La mia prima lezione di Yoga – condotta da Tiziana Bardelli

10-12: Sede **Associazione Varese Vive** (Via San Francesco D’Assisi 26 Varese): Lo Yoga, un approccio alla vita quotidiana attraverso asana e meditazione – condotta da Anna Carla Merra

15-17: **Sede Associazione Varese Vive** (Via San Francesco D’Assisi 26 Varese): Yoga Porte aperte, il Convegno.

Il convegno, ad ingresso gratuito, offre l’opportunità di ascoltare Renata Angelini e Moiz Palaci, due storici insegnanti di Raja Yoga, noti a livello nazionale, che illustreranno gli insegnamenti ricevuti da Vimala Thakar durante i loro viaggi in India.

### **Domenica 31 gennaio**

9,30-11.30 presso Free Energy (via Cesare Battisti 3, **Gazzada Schianno**) – conduce Tiziana Bardelli

10-12 presso Dance Academy Point (via Muro 99, **Comerio**) – conduce Sabrina Marone

10-12 presso Aditi Spazio Yoga (Via Labiena 11, **Laveno Mombello**) – conduce Cinzia Benedini

10-12 presso Palestra Associazione Yoga Hridaya (via Matteotti 84, **Casciago**) – conducono Sabrina Provasoli e Stefania Colombo

16-18 presso Sala Associazione Ginkgo Yoga (via del Pioppo 7, **Varese**) Lo yoga dei 5 elementi – pratica viniyoga con Caterina Fianza e Chiara Puricelli

17.00 – 19.00 presso Centro Yoga Il Sole (via Monte Tabor 7, **Varese**) Yoga: un approccio alla vita quotidiana attraverso Asana e Meditazione – lezione di yoga con Anna Carla Merra e Lorenzo Martinelli

**Tutte le iniziative sono gratuite ma è gradita la prenotazione** telefonando al numero 345 2697006 o scrivendo una mail a [associazionevikalpa@gmail.com](mailto:associazionevikalpa@gmail.com)

Per ulteriori informazioni: [www.insegnantiyoga.it](http://www.insegnantiyoga.it)

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)