



Comune di Genova



Municipio I
Centro Est



Municipio VIII
Medio Levante

GENOVA

MORE THAN THIS



Con il patrocinio e la partecipazione finanziaria del Comune di Genova
Municipio I Centro Est e Municipio VIII Medio Levante



YOGA DOLCE PER LA TERZA ETÀ

CORSI A CONTRIBUTO
AGEVOLATO a Genova
in Centro e alla Foce!



IL CUORE DELLO YOGA A.S.D



Viale Sauli n. 4/7 sc. A - 4 piano 16121 Genova Brignole



+39 345 6973959



ilcuoredelloyoga@gmail.com



ilcuoredelloyoga.it



Il Cuore dello Yoga asd

“ Lo yoga dona ai giovani
la saggezza dell'esperienza
e agli anziani il segreto
della giovinezza ”
Swami Satchidananda

Il Cuore dello
Yoga a.s.d propone
alcuni corsi di Yoga
dolce rivolti ad allievi **over 65**
il martedì, mercoledì e giovedì dalle
ore 9:30 alle ore 10:45 presso la sede
di viale Sauli 4/7 scala A (angolo via S.
Vincenzo) e presso il centro Meridiana
di via Casaregis 38/3 Foce. Ogni lezione
comprende esercizi di mobilizzazione
articolare, tecniche di respiro
consapevole e pratiche di rilassamento
guidati da un'insegnante specializzata
nella **didattica dello yoga agli anziani.**

Il Municipio I Centro Est ed il Municipio
VIII Medio Levante patrocinano e
sostengono economicamente l'iniziativa
per cui l'accesso ai corsi **prevede solo
un piccolo contributo di partecipazione**

mensile o la totale gratuità
(per info contattare la
segreteria). L'accesso ai corsi
avviene previa sottoscrizione
della tessera associativa (con
assicurazione) che dà **diritto
a partecipare gratuitamente
ad altre attività** (meditazioni,
conferenze, gruppi di lettura,
banca del tempo, proiezioni
di film e documentari,
camminate meditative, yoga
in spiaggia a Vernazzola ecc.)



SILVIA CANEVARO

Diplomata alla Scuola quadriennale di formazione
per insegnanti di Hatha e Raja Yoga dell'a.s.d. "KI"
di Genova, si è specializzata nell'insegnamento
dello yoga dolce per la terza età e per le gestanti.

È iscritta alla YANI (Associazione Nazionale
Insegnanti Yoga). Dal 2009 tiene corsi regolari
di Hatha Yoga presso alcuni centri cittadini ed è
fondatrice dell'associazione sportiva "Il Cuore
dello Yoga", che attraverso le discipline orientali
promuove uno stile di vita sano e consapevole.