



con il patrocinio del Comune di Lodi



L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga

Associazione Culturale per lo studio e la pratica dello Yoga

L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga è un'Associazione Culturale con sede a Lodi.

Essa promuove lo studio e la pratica dello Yoga inoltre propone attività formative e divulgative legate alla Naturopatia e alla Camminata Nordica.

Il Laboratorio Cultura Yoga predilige pedagogie che integrano lo studio degli insegnamenti classici con le tematiche e le dinamiche della quotidianità; in questa ottica organizza lezioni, corsi e seminari di Yoga e di altre discipline psicofisiche ed energetiche connesse. Inoltre promuove attività culturali, manifestazioni e incontri dedicati all'educazione alla salute.

Le attività sono aperte ai soci secondo quanto previsto dallo Statuto e le modalità previste per ogni singolo evento.

Calendario eventi L.C.Y. dal mese di settembre 2012

domenica 2/9/2012 **"CicloYoga, un percorso di benessere"**

Ciclo passeggiata con visita e pratica Yoga presso la Villa Barni di Dovera (Cr)
in collaborazione con l'Associazione Ciclodi - Lodi

dal 10/09/2012 **"L'altra faccia della cura"**

Il progetto, sviluppato in collaborazione con l'associazione ALAO - Lodi, è dedicato a pazienti oncologici. Si prevedono moduli di 10 lezioni Yoga gratuite a Lodi presso il centro civico Villa Braila e, dal mese di gennaio, a Casalpusterlengo in collaborazione con l'associazione L'INCONTRO.

domenica 16/09/2012 **"Festa alla Villa Braila"**

Saremo presenti alla manifestazione con un gazebo per la presentazione delle nostre attività statutarie.

da settembre **"Gli incontri della consapevolezza"** (Entrata gratuita. E' gradita la prenotazione)

La nostra associazione ha come finalità quella di divulgare, promuovere e attuare lo studio e la pratica dello Yoga oltre a tutte quelle attività culturali che possano essere di arricchimento nella propria ricerca evolutiva. Questi appuntamenti propongono contenuti di qualità in un contesto cordiale e distensivo. Ecco l'elenco:

Mercoledì 19/09/12 **"Lo Yoga nel quotidiano"**

Lezione teorico pratica di introduzione allo Yoga.
c/o Villa Braila ore 20/21,15 - Insegnante, Vito Accettura

Sabato 27/10/12 **"Ben-Essere: un aiuto prezioso dalla Naturopatia".**

La Naturopatia come percorso per stare bene con se stessi: cos'è, a cosa e a chi serve.
c/o Teatrino Centro Donna Comune Lodi - ore 16,30/18,15 - Relatrice: Irene Catanzariti, Naturopata

Sabato 17/11/12 **"Yoga e cancro, Il racconto di un'esperienza".**

Presentazione libro autobiografico e proposte di pratica dello yoga in ambito oncologico.
c/o Teatrino Centro Donna Comune Lodi - ore 16,30/18,15
Scrittrice e relatrice: Silvia Santagostino, insegnante Yoga

Sabato 26/01/13 **"Equilibrio psicofisico con la cromopuntura".**

c/o Teatrino Centro Donna Comune Lodi - ore 16,30/18,15
Relatore: Dott. Vincenzo Primitivo, Medico chirurgo esperto in medicina alternativa

Sabato 18/03/13 **"Dentosofia, relazioni tra dentatura, postura ed emozioni"**

c/o Teatrino Centro Donna Comune Lodi - ore 16,30/18,15
Relatrice: Dott.ssa Claudia Sormani, Odontoiatra Olistica

Corsi L.C.Y. dal mese di Ottobre 2012

Yoga

Orario lezioni 2012/2013	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
Lodi: Centro Civico Villa Braila		18,15/19,30 20,00/21,15	19,00/20,15 20,30/21,45		
Lodi: Centro Donna Comune Lodi	19,30/20,45		9,30/10,45		
Ossago: Centro Dove guardano i girasoli				20,00/21,15	
S.Colombano: Spazio Chiara Dance					19,30/20,45

La partecipazione ai corsi prevede una lezione settimanale scegliendo una tra le opportunità proposte, salvo accordi diversi. E' possibile recuperare le lezioni perse entro il mese successivo, previo accordo con l'insegnante.

Le lezioni perse non sono cumulabili.

Naturopatia

Corso di **Alimentazione consapevole** (3° edizione)

c/o sede L.C.Y. Via Lodivecchio, 7/d Lodi

Orario: giovedì dalle 21,00 alle 22,30

Date:	15 /11/2012	Yoga e alimentazione consapevole: uno stile di vita corretto
	13 /12/2012	Tutto inizia dalla spesa: cosa mettere in dispensa -La lettura delle etichette - Casi pratici
	17 01/2013	Come comporre menù sani ed appetitosi: le regole base con esercitazione pratica. Consigli alimentari in presenza di situazioni specifiche: pressione alta, menopausa, osteoporosi, recupero del peso forma, ecc...
	14/02/2013	Come trasformare in versione sana/light le ricette tradizionali
	14/03/2013	La trasgressione alimentare? Come agire in modo "intelligente"

Insegnante: Irene Catanzariti, Naturopata

Camminata Nordica

Corsi di Nordic Walking c/o il Campo scuola L.C.Y. parco Villa Braila - Lodi
(le date dei corsi sono in continuo aggiornamento, richiedere info alla segreteria)

Domenica 7/10/2012: "II° RADUNO NORDIC WALKING DEI FONTANILI" (Dovera-Cr) .

In collaborazione con Ciclodi Fiab

Seminari L.C.Y.

Gennaio 2013: **Meditazione di consapevolezza (Vipassana) con pratica Yoga - Introduzione**

Marzo 2013: **Meditazione di consapevolezza (Vipassana) con pratica Yoga -Approfondimento**

c/o Villa Braila - Lodi

Insegnanti: Pietro Thea, Vito Accettura

Maggio 2013: **"Fare Yoga, Essere Yoga"**

c/o Podere Al Chamali - Bettola Piacenza

Insegnante: Vito Accettura

Per tutte le informazioni e gli aggiornamenti riguardanti le date, gli orari e l'adesione ai vari eventi, si prega di contattare la segreteria L.C.Y. allo 0371 770737 oppure a consultare il sito www.laboratorioculturayoga.it