

PER - CORSI

YOGA TANTRICO KASHMIRO

Una domenica al mese ore 10:00 - 12:30

SECONDO GLI INSEGNAMENTI

DI ERIC BARET

con Monica Matera

Domenica 24/9/2023

(recupero)

Domenica 8/10/2023

Domenica 26/11/2023



SEMINARI GIORNALIERI

presso Cascina Vercellona

Casalborgone - Torino

Sabato 25/11/2023

Domenica 10/3/2024

Domenica 14/4/2024

Domenica 12/5/2024

SĀDHANĀ

APPROFONDIMENTI E LABORATORI

ore 10:00 - 12:00

Sabato 27/1/2024

... E USCIMMO FUORI A RIVEDER LE STELLE

Siamo sotto il cielo.

La Luna influenza le maree

(e molti altri fenomeni).

Gli astri hanno a che fare con noi?

E le posizioni dello yoga hanno a che fare

col nostro Segno zodiacale?

con Cinzia Picchioni

Sabato 23/3/2024

GRAZIE DEI FIOR... (2)

A volte ritornano...

Dove eravamo rimasti? Lo yoga, con Svadhyaya

- *lo studio di sé e dei testi* - invita a conoscersi

meglio, proprio come i Fiori di Bach,

una continua meditazione.

Li conosceremo - e li useremo -

insieme a posizioni yoga collegate.

con Cinzia Picchioni

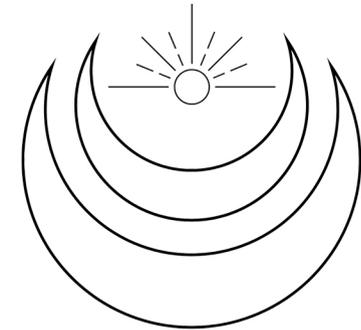


SHANTI MARGA

CENTRO YOGA

APS affiliata ad A.I.C.S.

dal 1987 lo Yoga a Torino



13/9/2023 - 28/6/2024

«Non c'è via per la pace, la pace è la via.»

(Thích Nhất Hạnh)

Via Assarotti, 9 - Torino

Tel 011.19916941

+39 348 317 5132

info@shantimarga.it - www.shantimarga.it

ORARIO LEZIONI

LEZIONI IN SALA SURYA



LUNEDÌ

11:00 - 12:00 **HATHA YOGA**

13:00 - 14:00 **HATHA YOGA**

con Donato

18:45 - 19:45 **ANUKALANA/HATHA YOGA**

con Federica

MARTEDÌ

08:00 - 09:00 **HATHA YOGA**

10:00 - 11:00 **HATHA YOGA**

11:30 - 12:30 **HATHA YOGA**

con Maria Stella

13:00 - 14:00 **HATHA YOGA FLOW**

NOVITÀ *con Marta*

18:30 - 19:30 **HATHA YOGA FLOW**

NOVITÀ *con Isabella*

MERCOLEDÌ

11:00 - 12:00 **HATHA YOGA FLOW**

NOVITÀ *con Marta*

17:00 - 18:00 **HATHA YOGA**

con Donato

18:45 - 19:45 **HATHA YOGA**

con Nicoletta

ORARIO LEZIONI

LEZIONI IN SALA SURYA



GIOVEDÌ

08:00 - 09:00 **HATHA YOGA**

10:00 - 11:00 **HATHA YOGA**

13:00 - 14:00 **VINYASA**

con Stefania

18:00 - 19:00 **HATHA YOGA**

19:30 - 20:30 **YOGA DEL KASHMIR**

con Donato

VENERDÌ

11:00 - 12:00 **HATHA YOGA**

con Maria Stella

13:00 - 14:00 **HATHA YOGA FLOW**

NOVITÀ *con Isabella*

NOVITÀ

LEZIONI IN SALA CHANDRA

GIOVEDÌ

18:30 - 19:30 **TAI CHI CHUAN**

con Lorenzo

MEDITAZIONE

INCONTRI GRATUITI APERTI A TUTTI

MEDITAZIONE IN LUNA PIENA

con Cinzia Picchioni

Una volta al mese ore 07:00 - 07:45

nei giorni di luna piena

Giovedì 25/1/2024

Sabato 24/2/2024

Lunedì 25/3/2024

Mercoledì 24/4/2024

Giovedì 23/5/2024

Sabato 22/6/2024

SILENZIO, SI FA SERA

ENTRARE IN PUNTA DI PIEDI

ALLE SOGLIE DELLO STATO MEDITATIVO

1° giovedì del mese ore 21:00 - 22:00

Con Donato



YOGA... IN PRATICA

Gli insegnanti del Centro Yoga Shanti Marga hanno pensato di condividere con voi alcuni spunti per riflessioni e pratiche che potete fare a casa per vivere serenamente il momento presente.

*Vai su www.shantimarga.it
e scarica la pratica che preferisci*