PER - CORSI

YOGA TANTRICO KASHMIRO

Una domenica al mese ore 10:00 - 16:00

SECONDO GLI INSEGNAMENTI
DI ERIC BARET

con Monica Matera

Domenica 13/10/2024
"Il risveglio della sensibilità"

Domenica 24/11/2024
"La spazialità nello yoga Kashmiro"

Domenica 26/01/2025
"Esplorazione del non contatto"

SEMINARIO DI GIUGNO

presso Hotel Residence Il Torinetto
Sampeyre - Cuneo

6 - 8 GIUGNO 2025

SĀDHANĀ

APPROFONDIMENTI E LABORATORI

ore 10:00 - 12:00

Sabato 26/10/2024
YIN YOGA PRATICA PER L'AUTUNNO
con Isabella Liguori

Sabato 16/11/2024
IL NUTRIMENTO DELLO YOGA
Consigli alimentari (e altri) per la pratica.
Collezione (colazione?) autunno - inverno
con Cinzia Picchioni

Sabato 14/12/2024
YIN YOGA PRATICA PER L'INVERNO
con Isabella Liguori

Sabato 18/1/2025
WORKSHOP SUL RESPIRO
con Federica Franciamore

Sabato 1/2/2025
WORKSHOP SULLE POSIZIONI INVERTITE
Dagli Āsana più semplici a quelli più complessi
con Isabella Liguori

Sabato 1/3/2025
WORKSHOP SULLE POSIZIONI DI FORZA
E DI EQUILIBRIO SULLE BRACCIA
con Isabella Liguori

Sabato 22/3/2025
IL NUTRIMENTO DELLO YOGA
Consigli alimentari (e altri) per la pratica.
Collezione (colazione?) primavera - estate
con Cinzia Picchioni

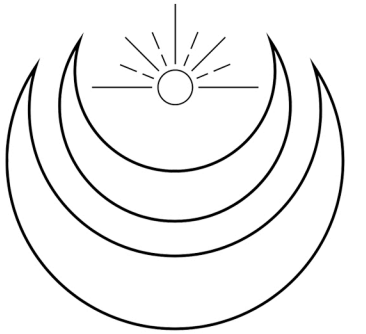
Sabato 12/4/2025
WORKSHOP SUL RESPIRO
con Federica Franciamore

SHANTI MARGA

CENTRO YOGA

APS affiliata ad A.I.C.S.

dal 1987 lo Yoga a Torino



23/9/2024 - 30/6/2025

«Non c'è via per la pace, la pace è la via.»
(Thích Nhât Hạnh)

Via Assarotti, 9 - Torino
Tel 011.19916941
+39 348 317 5132
info@shantimarga.it - www.shantimarga.it

ORARIO LEZIONI

LEZIONI IN SALA SURYA

LUNEDÍ
11:00 - 12:00 **HATHA YOGA**
13:00 - 14:00 **HATHA YOGA**
17:00 - 18:00 **HATHA YOGA**
18:30 - 19:30 **HATHA YOGA**
con Donato

MARTEDÍ
08:00 - 09:00 **HATHA YOGA**
10:00 - 11:00 **HATHA YOGA**

11:30 - 12:30 **HATHA YOGA FLOW**
13:00 - 14:00 **HATHA YOGA FLOW**
con Marta

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

MERCOLEDÍ
11:00 - 12:00 **HATHA YOGA**
con Maria Stella

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

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

ORARIO LEZIONI

LEZIONI IN SALA SURYA

GIOVEDÍ
08:00 - 09:00 **HATHA YOGA**
10:00 - 11:00 **HATHA YOGA**

13:00 - 14:00 **HATHA YOGA**
con Maria Stella

18:00 - 19:00 **HATHA YOGA**
19:30 - 20:30 **YOGA DEL KASHMIR**
con Donato

VENERDÍ
11:00 - 12:00 **HATHA YOGA**
con Maria Stella

LEZIONI IN SALA CHANDRA

LUNEDÍ
13:00 - 14:00 **TAI CHI CHUAN**
con Marco (nuovo corso)
GIOVEDÍ
18:00 - 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 17/10/2024
Venerdì 15/11/2024
Domenica 15/12/2024
Lunedì 13/1/2025
Mercoledì 12/2/2025
Venerdì 14/3/2025
Domenica 13/4/2025
Lunedì 12/5/2025
Mercoledì 11/6/2025

SILENZIO, SI FA SERA
incontri di meditazione
Un giovedì al 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