

GENNAIO 2027

FEBBRAIO 2027

MARZO 2027

merc 13 | ore 18-19

Pratica Incantata

condotta da **Francesca Marziani**, suono e voce dal vivo di **Antonella Giliberti**. Per tutti

ven 15 | ore 17-18:15

Restorative Yoga

pratica con cuscini e supporti, adatta al recupero psicofisico, con **Giusi Montali**. Per tutti

merc 20 | ore 18-19

Pranayama

con **Francesca Marziani**, pratica di rieducazione respiratoria e consapevolezza. Per tutti

merc 20 | ore 19:05-20:05

Il mondo capovolto

studio e pratica delle posizioni inverse, con **Francesca Marziani e staff RY**. Non adatto a principianti assoluti.

merc 3 | ore 18-19

Il mondo capovolto

studio e pratica delle posizioni inverse, con **Francesca Marziani e staff RY**. Non adatto a principianti assoluti.

merc 3 | ore 19:05-20:15

Mindfulness

con **Giulia Musumeci**. Per tutti

merc 10 | ore 18-19:10

Bandha

pratica sui diaframmi, in Asana e Pranayama, con **Francesca Marziani**. Per tutti

ven 12 | ore 17-18:15

Restorative Yoga

pratica con cuscini e supporti, adatta al recupero psicofisico, con **Giusi Montali**. Per tutti

merc 3 | ore 18-19

Il mondo capovolto

studio e pratica delle posizioni inverse, con **Francesca Marziani e staff RY**. Non adatto a principianti assoluti.

merc 3 | ore 19:05-20:15

Mindfulness

con **Giulia Musumeci**. Per tutti

merc 10 | ore 18-19:10

Yin Yoga

pratica morbida, a terra, di tempi lunghi, con lavoro sulla fascia e sui meridiani, con **Erica Monti**. Per tutti

ven 12 | ore 17-18:15

Restorative Yoga

pratica con cuscini e supporti, adatta al recupero psicofisico, con **Giusi Montali**. Per tutti

GENNAIO 2027

FEBBRAIO 2027

MARZO 2027

merc 27 | ore 18-20

Posturale

con **Annamaria Vapori**, fisioterapista e posturologa,
tema: piedi e asse. Coadiuvata da **Francesca Marziani**. Per tutti

merc 17 | ore 18-19

Pranayama

con **Francesca Marziani**, pratica di rieducazione
respiratoria e consapevolezza. Per tutti

merc 17 | ore 19:05-20:05

Il mondo capovolto

studio e pratica delle posizioni inverse, con **Francesca Marziani e staff RY**. Non adatto a principianti assoluti.

merc 24 | ore 18-20

Pratica e meditazione con arpa celtica dal vivo

con **Francesca Marziani e Alex Mosconi**. Per tutti

merc 17 | ore 18-19

Pranayama

con **Francesca Marziani**, pratica di rieducazione
respiratoria e consapevolezza. Per tutti

merc 17 | ore 19:05-20:05

Il mondo capovolto

studio e pratica delle posizioni inverse, con **Francesca Marziani e staff RY**. Non adatto a principianti assoluti.

merc 24 | ore 18-20

Posturale

con **Annamaria Vapori**, fisioterapista e posturologa,
tema: rigidità e flessibilità. Coadiuvata da **Francesca Marziani**. Per tutti