

APRILE 2027

MAGGIO 2027

GIUGNO 2027

merc 7 | ore 18-19

Il mondo capovolto

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

merc 7 | ore 19:05-20:15

Mindfulness

con **Giulia Musumeci**. Per tutti

ven 9 | ore 17-18:15

Restorative Yoga

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

merc 14 | ore 18-19:10

Bandha

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

merc 5 | ore 18-19

Il mondo capovolto

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

merc 5 | ore 19:05-20:15

Mindfulness

con **Giulia Musumeci**. Per tutti

merc 12 | 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 14 | ore 17-18:15

Restorative Yoga

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

merc 9 | ore 18-19:10

Bandha

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

merc 9 | ore 19:10-20:10

Yoga Nidra

con **Davide Tiriduzzi**, pratica da sdraiati di rilassamento e consapevolezza. Per tutti

merc 16 | ore 18-19

Pranayama

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

merc 16 | 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.

APRILE 2027

MAGGIO 2027

GIUGNO 2027

merc 21 | ore 18-19

Pranayama

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

merc 21 | 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 28 | ore 18-20

Sono suono

immersione vibrazionale con campane tibetane e diapason, con **Claudio Scopigno**. Per tutti

merc 19 | ore 18-19

Pranayama

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

merc 19 | 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 26 | ore 18-20

Meditazione, corpo e presenza

pratica di ascolto e meditazione con **Gianfranco Bertagni**. Per tutti

merc 23 | ore 18-20

Meditazione, corpo e presenza

pratica di ascolto e meditazione con **Gianfranco Bertagni**. Per tutti