

## OTTOBRE 2026

## NOVEMBRE 2026

## DICEMBRE 2026

**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**

### **Meditazione**

con **Susanna Carlini**. Per tutti

**merc 14 | ore 18-19**

### **Pratica Incantata**

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

**merc 14 | ore 19:10-20:10**

### **Yoga Nidra**

con **Manuela Gnoli**, pratica da sdraiati di rilassamento e consapevolezza. Per tutti

**merc 4 | ore 18-19**

### **Il mondo capovolto**

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

**merc 4 | ore 19:05-20:15**

### **Meditazione**

con **Francesca Marziani**. Per tutti

**merc 11 | ore 18-19:10**

### **Yoga alle corde**

sospensione, leggerezza, sperimentazione. Con **Francesca Marziani**. Non adatto ai principianti assoluti

**merc 11 | ore 19:10-20:10**

### **Yoga Nidra**

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

**merc 2 | ore 18-19**

### **Il mondo capovolto**

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

**merc 2 | ore 19:05-20:15**

### **Meditazione**

con **Regina Vignoni**. Per tutti

**merc 9 | 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

**merc 9 | ore 19:10-20:10**

### **Yoga Nidra**

con **Rajesh Shrivastava**, pratica da sdraiati di rilassamento e consapevolezza. Per tutti

| OTTOBRE 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | NOVEMBRE 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DICEMBRE 2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>merc 21   ore 18-19</b><br/> <b>Pranayama</b><br/>           con <b>Susanna Carlini</b>, pratica di rieducazione respiratoria e consapevolezza. Per tutti</p> <p><b>merc 21   ore 19:05-20:05</b><br/> <b>Il mondo capovolto</b><br/>           studio e pratica delle posizioni inverse, con <b>Francesca Marziani e staff RY</b>. Non adatto a principianti assoluti.</p> <p><b>merc 28   ore 18-20</b><br/> <b>Pratica e meditazione con arpa celtica dal vivo</b><br/>           con <b>Francesca Marziani e Alex Mosconi</b>. Per tutti</p> | <p><b>merc 18   ore 18-19</b><br/> <b>Pranayama</b><br/>           con <b>Laura Pappacena</b>, pratica di rieducazione respiratoria e consapevolezza. Per tutti</p> <p><b>merc 18   ore 19:05-20:05</b><br/> <b>Il mondo capovolto</b><br/>           studio e pratica delle posizioni inverse, con <b>Francesca Marziani e staff RY</b>. Non adatto a principianti assoluti.</p> <p><b>merc 25   ore 18-20</b><br/> <b>Sono suono</b><br/>           immersione vibrazionale con campane tibetane e diapason, con <b>Claudio Scopigno</b>. Per tutti</p> | <p><b>merc 16   ore 18-19</b><br/> <b>Pranayama</b><br/>           con <b>Laura Pappacena</b>, pratica di rieducazione respiratoria e consapevolezza. Per tutti</p> <p><b>merc 16   ore 19:05-20:05</b><br/> <b>Il mondo capovolto</b><br/>           studio e pratica delle posizioni inverse, con <b>Francesca Marziani e staff RY</b>. Non adatto a principianti assoluti.</p> <p><b>merc 23   ore 18-20</b><br/> <b>Meditazione, corpo e presenza</b><br/>           pratica di ascolto e meditazione con <b>Gianfranco Bertagni</b>. Per tutti</p> |