

YOGAMI

COLTIVARE E DIFFONDERE BENESSERE



**Seriana
e Scalve**
Le Magnifiche Valli.

Corsi 2026/27

**CORSI ON LINE
DA OTTOBRE 2026 A FINE MAGGIO 2027**



**Lezione
di prova
GRATUITA**

**YOGA È...RICONNETTERE CORPO&MENTE
COME, QUANDO E DOVE VUOTTU!**

Lunedì

7:00 - 8:00 SURYA NAMSKARA, PRANAYAMA, MEDITAZIONE	VALENTINA, LABOLLADIKORE
9:00-10:00 HATHA YOGA DOLCE	VALENTINA BONI
19:00-20:00 PILATES	PAOLA ELIA

Mercoledì

9:00-10:00 HATHA YOGA DOLCE	VALENTINA BONI
18:30-19:30 YOGA POSTURALE	PAOLA ELIA
20:00-21:00 MEDITAZIONE E SCIENZE CONTEMPLATIVE	ENRICO MOIOLI

Giovedì

19:00-20:00 PILATES	PAOLA ELIA
---------------------	------------

Venerdì

18:30-19:30 YOGA POSTURALE	PAOLA ELIA
----------------------------	------------

INIZIATIVE RISERVATE AI SOCI

**PER ISCRIZIONI,
INFO E LEZIONI INDIVIDUALI
MICHELA FERRARI
- 340 2353298
- yogami.benessere@gmail.com**

SEGUICI SUI SOCIAL

PER SCOPRIRE TUTTI GLI EVENTI

