



**Seriana
e Scalve**
Le Magnifiche Valli.

Corsi 2026/27

**PRATICHE IN PRESENZA
DA OTTOBRE 2026 A FINE MAGGIO 2027**

**Lezione
di prova
GRATUITA**

**YOGA È... SCOPRIRE LE MERAVIGLIE
DEL PROPRIO MONDO INTERNO**

Lunedì

16:00-17:30 YOGA DOLCE E QI GONG

ECOMUSEO GORNO - DONATELLA ZENONI

Martedì

18:30-20:00 HATHA YOGA

ORATORIO SAN LORENZO - MICHELA FERRARI

Giovedì

16:15-17:15 GINNASTICA DOLCE

PALESTRA PARRE, SALA IRIS-DONATELLA ZENONI

17:30-18:30 QI GONG

PALESTRA PARRE, SALA IRIS-DONATELLA ZENONI

19:00-20:30 HATHA YOGA

ORATORIO SAN LORENZO - MICHELA FERRARI

Venerdì

9:30-11:00 HATHA YOGA DOLCE

GARDEN HOTEL, FINO - MICHELA FERRARI

20:00-21:00 ANUSARA YOGA

PALESTRA ARDESIO-VALENTINA, LABOLLADIKORE

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

