

CONTATTI YOGA

Patrizia V.	338 5081743
Patrizia B.	347 0886121
Liana P.	338 1485928
Angela G.	348 2902930
Loredana C.	347 2207574
Teresa R.	348 3037174
Elisabetta V.	328 2244356
Anna S.	349 5215962
Chiara B.	347 6013246
Gabriele B.	334 6612232
Stefania T.	340 8624927
Emanuela D.	349 4098309
Alessandra M.	392 1843007
Alessandra C.	346 9707947

CONTATTI PILATES

Luisa B.	347 9820609
----------	-------------

CONTATTI TAI KI KUNG

Alexis M.	340 6240331
-----------	-------------

CONTATTI HAPPYNETICA

Raffaella R.	349 8680355
--------------	-------------

CONTATTI ENERGYM

Marina B.	348 0130699
-----------	-------------

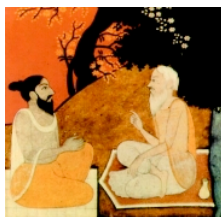
Nel corso dell'anno seminari e conferenze
consultate il sito

www.centroyogashakti.com

info@centroyogashakti.com

La scuola è sede dei
Corsi di Formazione
Insegnanti Yoga
patrocinato da ISYCO

www.magnanelli.it



LE ATTIVITA' SONO RIVOLTE AI SOLI SOCI

ENERGYM

Attività fisica adatta a tutti che si apre alla sinergia di tecniche occidentali e orientali tramite un lavoro globale e completo con il corpo.

L'obiettivo è di raggiungere e mantenere elasticità e tonicità con particolare attenzione all'atteggiamento posturale, alla respirazione funzionale e al lavoro miofasciale

YOGA

Lo Yoga è una disciplina millenaria che, se praticata sotto una guida esperta e con regolarità, trasforma l'individuo connettendolo con il corpo, il respiro, la mente e con la sua essenza più profonda.

Mediante le posture, la respirazione e la meditazione l'allievo potrà avere una nuova consapevolezza di sé e della vita.

L'approccio viene adattato a seconda delle età: bambini (4-7 anni), teenager (13-17 anni), adulti (18-100 anni) e delle fasi della vita: gestanti e percorsi individuali per problematiche particolari.

PILATES

Proponiamo un Pilates gioioso che allinea e modella il corpo. Modellamento posturale e ginnastica Pilates "core training"

Lezioni matwork (esercizi a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi).

Lezioni con reformer (macchina professionale).

TAI KI KUNG

Il Tai Ki può essere praticato da persone di ogni età, per superare i problemi legati a stress, sedentarietà ed eccesso di lavoro intellettuale. Inoltre può essere una via di realizzazione personale, un metodo di sviluppo delle potenzialità inerenti alla propria natura.

HAPPYNETICA

Happynetica: allenarsi con il sorriso.

E' un metodo che deriva dalla fusione di discipline quali la danza, Callanetics, Pilates, sbarra a terra, stretching, per migliorare portamento e postura, attraverso esercizi che attivano la muscolatura in modo armonioso e gentile. I movimenti saranno accompagnati da musica appositamente selezionata.

CENTRO SHAKTI



LABORATORIO DI YOGA E CULTURA

Associazione Sportiva Dilettantistica
Padova - Via Trieste 26

TECNICHE DI

ENERGYM - YOGA

PILATES - TAI KI KUNG

HAPPYNETICA

inizio lezioni 17 settembre 2018



	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1 - 2
YOGA	LIANA 9,30 -11,00				PATRIZIA V. 10,45 - 12,15		LIANA 9,30 -11,00	ANNA 7,15 - 8,15	EMANUELA 10,45 -12,15		
	GABRIELE 13,00 - 14,00		ELISABETTA 13,15 - 14,45		PATRIZIA B. 13,15 - 14,45			TERESA 10,00 -11,30			
	CHIARA 18,15 -19,45	ANNA 16,15 - 17,45			PATRIZIA B. 18,30 - 20,00	ANNA 16,30 - 18,00	LIANA 18,00 -19,30			EMANUELA 18,00 -19,30	
		GABRIELE 20,15 - 21,45	LOREDANA 20,00 - 21,30	CHIARA 19,00 - 20,30		STEFANIA 19,30 - 21,00		ANGELA 19,00 -20,30			
YOGA TEENAGER			EMANUELA 18,00 -19,00								
YOGA PER GESTANTI		ALESSANDRA 18,30 - 19,45									ALESSANDRA M. 10,00 - 11,15
YOGA BIMBI	CICLI DA 6 INCONTRI - dal 06/10/18 al 10/11/18 - dal 19/11/18 al 23/02/19 - dal 06/04/19 al 04/05/19										ALESSANDRA C. 10,30 - 12,00
MEDITAZIONE	DATE PROGRAMMATE: 26/10/18 - 30/11/18 - 25/01/19 - 22/02/19 - 29/03/19 - 03/05/19 - 31/05/19								MEDITAZIONE 19,45 - 20,30		
PILATES REFORMER	LUISA - TUTTI I GIORNI SU APPUNTAMENTO										
PILATES MATWORK		LUISA 13,30 - 14,45						LUISA 13,30 - 14,45			
TAI KI KUNG			ALEXIS 11,00 -12,30								
HAPPYNETICA				RAFFAELLA 13,15 -14,15			RAFFAELLA 13,15 -14,15				
ENERGYM						MARINA 13,00 - 14,00				MARINA 13,00 - 14,00	

Per informazioni contattare Patrizia V. 338 5081743 - Patrizia B. 347 0886121 - Luisa B. 347 9820609

Week-end dedicati a corsi di formazione insegnanti yoga, insegnanti yoga per bambini e post-formazione insegnanti.

Seminari a tema: meditazione, hatha yoga, yoga nidra, nada yoga, yoga per bambini, yoga per gli occhi e molte altre interessanti attività.

Consultate il nostro sito www.centroyogashakti.com