

## CONTATTI YOGA

Patrizia V.	338 5081743
Patrizia B.	347 0886121
Liana P.	338 1485928
Emanuela D.	349 4098309
Anna S.	349 5215962
Chiara B.	347 6013246
Gabriele B.	334 6612232
Elisabetta V.	328 2244356
Annalisa F.	349 5703463
Valentina F.	333 2681225
Alessandra M.	392 1843007
Alessandra C.	346 9707947

## CONTATTI PILATES

Emanuela D.	349 4098309
Luisa B.	347 9820609

## CONTATTI TAI JI QUAN

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

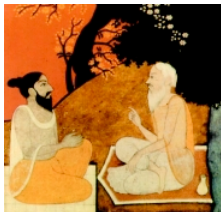
Nel corso dell'anno seminari e conferenze  
consultate il sito

[www.centroyogashakti.com](http://www.centroyogashakti.com)

[info@centroyogashakti.com](mailto:info@centroyogashakti.com)

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

[www.magnanelli.it](http://www.magnanelli.it)



LE ATTIVITA' SONO RIVOLTE AI SOLI SOCI

## GINNASTICA PER TUTTI GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

### METODO YOGA

La nostra scuola offre corsi di ginnastica per tutti, finalizzata al benessere fisico e interiore.

Alcuni di questi si rifanno alle tecniche yoga, 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.

### METODO PILATES

Lezioni matwork -esercizi a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi- per uno sviluppo uniforme della muscolatura e della forza elastica.

Lezioni con reformer -macchina professionale- per un modellamento postulare atto a riabilitare la funzionalità delle articolazioni e della colonna vertebrale.

Allenamento e attivazione del "core".

### TAI JI QUAN

Il Tai Ji Quan 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.

CENTRO SHAKTI



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

**NUOVA SEDE**  
**Via Ricci 6 scala A**  
**Padova - Zona Fiera**

GINNASTICA PER TUTTI

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

METODO :

**YOGA PILATES TAI JI QUAN**

**INIZIO LEZIONI 4 OTTOBRE 2021**



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 therapy ANNA 07,15							
			yoga therapy ANNA 9,30							
			tai ji quan ALEXIS 11,30		hatha-raja yoga PATRIZIA V. 10,45				hatha yoga EMANUELA 10,45	percorso bimbi ALESSANDRA C. 10,30
	hatha yoga GABRIELE 13,00	hatha yoga ELISABETTA 13,15	pilates mat EMANUELA 13,30		hatha-raja yoga PATRIZIA B. 13,15		pilates mat EMANUELA 13,30			
	yoga therapy ANNA 16,15		hatha yoga VALENTNA 16,00		yoga therapy ANNA 16,30					
	hatha yoga CHIARA 18,15		hatha yoga CHIARA 19,00		hatha-raja yoga PATRIZIA B. 18,30	yoga therapy LIANA 18,00	yoga dinamico ANNALISA 19,30		hatha yoga EMANUELA 18,00	
	hatha yoga GABRIELE 20,15				hatha yoga GABRIELE 20,15					

**PER INFORMAZIONI contattare Patrizia V. 338 5081743 - Patrizia B. 347 0886121**

**PILATES REFORMER solo su appuntamento chiamando Luisa B. 347 9820609 - Emanuela D. 349 4098309**

Week-end dedicati a corsi di formazione insegnanti ginnastica yoga, insegnanti ginnastica yoga gioca-bimbi e post-formazione insegnanti. Seminari a tema.

Consultate il nostro sito [www.centroyogashakti.com](http://www.centroyogashakti.com)