

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
Silvia R.	349 3639323
Valentina F.	333 2681225
Alessandra M.	392 1843007
Alessandra C.	346 9707947

CONTATTI PILATES

Emanuela D.	349 4098309
-------------	-------------

CONTATTI TAI JI QUAN

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

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

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, che consistono in esercizi a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi, per uno sviluppo uniforme della muscolatura e della forza elastica.

Lezioni con reformer, in cui si utilizza una macchina professionale per un modellamento posturale 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

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 19 SETTEMBRE 2022



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
	hatha yoga VALENTINA 7,30		yoga therapy ANNA 7,15							
			yoga therapy ANNA 9,30							
					hatha-raja yoga PATRIZIA V. 10,45				hatha yoga EMANUELA 10,45	yoga bimbi ALESSANDRA C. 10,00
	hatha yoga GABRIELE 13,00		hatha yoga ELISABETTA 13,15		hatha-raja yoga PATRIZIA B. 13,15		pilates mat EMANUELA 13,30			yoga teenager ALESSANDRA C. 11,00
	yoga therapy ANNA 16,15				yoga therapy ANNA 16,30					
	hatha yoga CHIARA 18,15	yoga gestanti ALESSANDRA M. 18,30	hatha yoga CHIARA 19,00		hatha-raja yoga PATRIZIA B. 18,30		yoga therapy LIANA 18,00		hatha yoga EMANUELA 18,00	
	hatha yoga GABRIELE 20,15				hatha yoga GABRIELE 20,15	hatha yoga SILVIA 20,00				

PER INFORMAZIONI contattare Patrizia V. 338 5081743 - Patrizia B. 347 0886121
PILATES REFORMER solo su appuntamento chiamando Emanuela D. 349 4098309
 Consultate il nostro sito www.centroyogashakti.com

MEDITAZIONE UNA VOLTA AL MESE PARTECIPAZIONE LIBERA PER I SOCI

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