

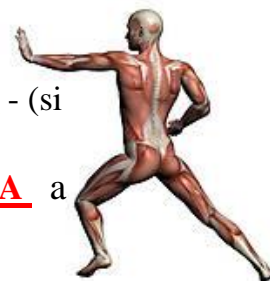


# YOGA



## Lunedì:

- **Issime** - 17,30/18,45 - CORSO HATHA YOGA in collaborazione con la Biblioteca – a cura di Elena Bianchi
- **Donnas** - 19,30/20,15 - CORSO YOGA PER LA SCHIENA - (si accettano max 9 iscritti) – a cura di Elena Bianchi
- **Saint Christophe** – 18,30/19,45 – CORSO HATHA YOGA a cura di Francesca De Bei



## Martedì:

- **Donnas** - Da ottobre a dicembre 2018 in collaborazione con il CAI Verres lezioni a frequenza libera minimo 6 partecipanti dalle 19,30. Da gennaio 2019 - 19,45/20,45 - Corso di Yoga x l'Arrampicata - a cura di Elena Bianchi. Pratica intensa adatta a persone sportive, anche principianti nello Yoga.



## Mercoledì:

- **Donnas** - 18,30/19,45 - CORSO HATHA YOGA – a cura di Elena Bianchi
- **Issogne** - 20,15/21,30 - CORSO HATHA YOGA – a cura di Elena Bianchi



## Giovedì:

- **Aosta** - 18,15/19,30 - CORSO HATHA YOGA - posti limitati – a cura di Elena Bianchi

## Venerdì:

- **Settimo Vittone** – 19,00/20,15 - CORSO HATHA YOGA – a cura di Marika Nava



Previo appuntamento lezioni individuali per adulti.

Consulenze benessere per disabili e malati, anche pediatrici.

**Elena Bianchi** - Insegnante diplomata iscritta YANI –Yoga Associazione Nazionale Insegnanti, registrata RYT200 presso la Yoga Alliance U.S.A. –  
Maestra Nuad Bo Rarn stile del Nord - Allenatore Tai Chi Chuan stile Yang -  
Diplomata Yoga Accessibile - Tecnico abilitato CSEN CONI

## YOGA PER BAMBINI



Ivrea/Donnas/Settimo Vittone o altra località richiesta:

**Il Gyoca Yoga** - Yoga per bambini e adolescenti - Corsi di gruppo, Corsi Genitori e Figli e lezioni individuali a cura di Marika Nava (i corsi si attiveranno al raggiungimento numero minimo previsto).



**YOGA PER BAMBINI CON BISOGNI SPECIALI – LEZIONI INDIVIDUALI PREVIO APPUNTAMENTO - info: 347 3042833 – [marikanava@yahoo.it](mailto:marikanava@yahoo.it)**

**Marika Nava – Insegnante diplomata, specializzata in Yoga per bambini e adolescenti – Formazione specifica per bambini con bisogni speciali - Tecnico abilitato CSEN CONI**

## TAI CHI CHUAN



**Martedì:**

- **Donnas - 18,00/19,00 - Pratica Tai Chi Chuan** Stile Yang livello base – a cura di Elena Bianchi (si prosegue all'aperto in primavera/estate)



## DANCE MOVEMENT MEDITATION

**Giovedì:** Donnas - 20,30/22,00 - a cura di Massimo Bellini.



**Dott. Massimo Bellini – Fisioterapista ed esperto in danza terapeutica.**

**INFO - lun/ven 9,00/12,00 – 14,00/16,00; Tel: 348.70.31.973**

**e-mail: [segreteria@essereasd.eu](mailto:segreteria@essereasd.eu)**

**[www.essereasd.eu](http://www.essereasd.eu)**