

ORARI E SEDI YOGA ANNO 2026-2027

Giorno	Orario	Corso	Sede
dal Lunedì al Sabato Corsi su appuntamento	1-2- 3 persone max in vasca, calda a 34°	AcquaYoga per adulti e gestanti	Rivoli Piscina palestra Eygea Via Cometto 15, Rivoli
Lunedì	20.00 – 21.30	Hatha Yoga multilivello	Rivalta c/o Luci della Rivalta Via. F. Bocca 37 IN PRESENZA
Martedì	09.30 – 11.00	Yoga Dolce (adatto a gestanti, anziani, persone in terapia)	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 IN PRESENZA
Martedì	13.00 - 14.30	Hatha Yoga multilivello	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 IN PRESENZA
Martedì	17.00 - 18.30	HathaYoga multilivello	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 IN PRESENZA
Martedì	19.30 – 21.00	HathaYoga multilivello	Rivoli c/o Amida Viale Branca 13 IN PRESENZA
Mercoledì	17.30 – 19.00	Hatha Yoga multilivello	Torino Studio M3 Corso Matteotti, 3 IN PRESENZA
Mercoledì	19.45 - 21.15 Nuovo corso	Hatha Yoga multilivello	Torino Studio M3 Corso Matteotti, 3 IN PRESENZA

Giovedì	9.30-11.00 Nuovo corso	HathaYoga multilivello e gestanti	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 IN PRESENZA, ON LINE e REGISTRATO
Giovedì	17.00 -18.30	Hatha Yoga multilivello e Yoga del Suono una volta al mese* per adulti e gestanti	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 IN PRESENZA

Giovedì	19.30- 21.00	Hatha Yoga e Meditazione***	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 PRESENZA
Venerdì una volta al mese https://www.federicagazzano.it/notizie/yoga-nidra-new-2/	21.00-22.30	Yoga Nidra **	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6

PRECISAZIONI

***Hatha Yoga del Suono**

La pratica di hatha yoga del suono è una esperienza fisica e al contempo meditativa di yoga avanzato. Utilissima per rilassare la muscolatura con le vibrazioni della voce pur praticando asanas, allenare i polmoni a una maggiore capacità e vitalità, alleggerire e liberare la mente.

Ottima per tutti: adolescenti, adulti e gestanti, persone ammalate.

Non è necessario saper cantare. Vieni a provare. Si svolge 1 volta al mese.

Occorre avere almeno 1 anno di esperienza di yoga.

**** Yoga Nidra**

Pratica yoga di rilassamento profondo, con un accompagnamento verbale e con musica dal vivo. Vibrazioni che curano

Si alternano una volta al mese terapeuti del suono e musicisti che accompagnano il viaggio delle parole della pratica.

***** Hatha Yoga e Meditazione**

Ottima scelta. 45 minuti di yoga e 45 minuti di meditazione.