

ORARI E SEDI YOGA ANNO 2026

Giorno	Orario	Corso	Sede
Giovedì Venerdì Sabato mattina	Corsi su appuntamento 1-2-max 3 persone in vasca	AcquaYoga per adulti e gestanti	Rivoli Piscina palestra Eygea Via Cometto 15, Rivoli
Lunedì Una volta al mese richiedimi le date	17.00-18.30	Incontri di CounselingYoga di gruppo ***	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 PRESENZA e ON LINE
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 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	07.00 - 08.00 Nuovo corso	HathaYoga multilivello	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 IN PRESENZA, ON LINE e REGISTRATO
Giovedì	10.30 -11.30	AcquaYoga	Rivoli Piscina palestra Eygea Via Cometto 15, Rivoli
Giovedì Una volta al mese Richiedimi le date	17.00 -18.30	Hatha Yoga del Suono * per adulti e gestanti	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 IN PRESENZA

Giovedì	19.15- 20.45	Hatha Yoga e Meditazione****	Rivoli Spazio Kailash Via Melano 6 PRESENZA
Venerdì una volta al mese Calendario sul sito https://www.federicagazzano.it/ attivita/yoga/yoga-nidra	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. Utilissima per rilassare la muscolatura con le vibrazioni della voce pur praticando asanas, allenare i polmoni a una maggiore capacità e vitalità e liberare la mente. Si praticheranno anche esercizi sul respiro.

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.

***** Incontri di CounselingYoga di gruppo**

Quando scegliamo di crescere, evolvere e stare meglio, possiamo incontrare “demoni” sepolti in noi stessi (ansie, paure, rabbia, altri sentimenti “pesanti”) che ci limitano e non ci rendono liberi: Gli incontri sono volti a sciogliere questi nodi e procedere verso il nostro “daimon”, quella forza piena di luce che risiede in ognuno di noi e che ci vuole liberi, leggeri e più felici.

Affronteremo insieme condividendo le esperienze di ognuno i grandi principi.

Il gruppo sostiene, permette di non sentirsi soli e ha anche il vantaggio di un costo minore.

Puoi comunque fissare appuntamento privato e individuale se non te la senti di condividere in gruppo per affrontare tematiche personali.

Incontri una volta al mese. Calendario sul sito.

****** Hatha Yoga e Meditazione**

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