



CALENDARIO

TORINO 2019/2020

DYNAMIC YOGA BASIC: Prānāyā m a & Dharana

 14 settembre - sab |  h. 11.00 |  GIUSY |  Tassoni

PERINEO FEMMINILE

 05 ottobre - sab |  h. 11.00 |  ROBERTA |  Lagrange





YOGA NIDRA

 19 ottobre - sab |  h. 11.00 |  IRENE |  Crocetta




PILATES AND STRECHED BODY

 26 ottobre - sab |  h. 11.00 |  SARA |  Tassoni


PRIMA SERIE GUIDATA NELL'ASHTANGA VINYASA YOGA

 16 novembre - sab |  h. 11.30 |  DANIELA B. |  Orbassano


BARRE PILATES TRAINING

 16 novembre - sab |  h. 11.00 |  LARA |  Lagrange

YOGA A COPPIE

 23 novembre - sab |  h. 11.00 |  IRENE |  Crocetta

YOGA FLOW

 30 novembre - sab |  h. 11.00 |  GIUSY |  Tassoni

MULADHARA CHAKRA - Radicamento ed energia tra corpo e mente

 07 dicembre - sab |  h. 11.30 |  LORENZO |  Orbassano

BARRE PILATES TRAINING

 14 dicembre - sab |  h. 11.00 |  LARA |  Lagrange

PER PARTECIPARE AI SEMINARI È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE.
Per info: 011.068.66.62 / 349.236.48.70 / info@yogapilates.it

PILATES E MAL DI SCHIENA

 11 gennaio - sab |  h. 11.00 |  VALENTINA |  Crocetta

BARRE PILATES TRAINING

 25 gennaio - sab |  h. 11.00 |  LARA |  Lagrange





MASTERCLASS YOGAPILATES Respiro

 25 gennaio - sab |  h.11.00 |  TATIANA LORENZO |  Tassoni


CIRCUITO PILATES PROPS

 01 febbraio - sab |  h. 11.00 |  SARA |  Tassoni

CIRCUITO CHAIR

 08 febbraio - sab |  h. 11.00 |  DANIELE |  Lagrange





FUNCTIONAL PILATES

 15 febbraio - sab |  h. 11.00 |  GIUSY |  Tassoni

ARMONIA E BENESSERE ATTRAVERSO IL PILATES

 22 febbraio - sab |  h. 11.00 |  ELENA R. |  Crocetta



ASCOLTO DEL RESPIRO E PASSAGGI ARMONICI NEL VINYASA

 29 febbraio - sab |  h.11.30 |  BOGLIONE |  Orbassano

MASTERCLASS YOGAPILATES Softball & Brick

 07 marzo - sab |  h.11.00 |  TATIANA LORENZO |  Crocetta

BARRE PILATES TRAINING

 14 marzo - sab |  h. 11.00 |  LARA |  Lagrange

STABILITY AND INSTABILITY WITH BALANCE DISK

 21 marzo - sab |  h. 11.00 |  ELENA |  Tassoni



MASTERCLASS YOGAPILATES Core and Bandha

 28 marzo - sab |  h.11.00 |  TATIANA LORENZO |  Lagrange

FEET PILATES La Postura

 04 aprile - sab |  h. 11.00 |  VALENTINA |  Crocetta

PILATES POSTURALE: Distensione muscolare e Automassaggio

 18 aprile - sab |  h. 11.30 |  DANIELE |  Orbassano

MASTERCLASS YOGAPILATES Fisioball

 09 maggio - sab |  h.11.30 |  TATIANA LORENZO |  Orbassano

BARRE PILATES TRAINING

 16 maggio - sab |  h. 11.00 |  LARA |  Lagrange



PRĀNĀYĀMA

 23 maggio - sab |  h. 11.00 |  IRENE |  Crocetta

VINYASA FLOW: stimolazione sensoriale dei tessuti connettivi

 06 giugno - sab |  h. 11.00 |  LORENZO |  Tassoni

PILATES E LAVORO MIOFASCIALE

 13 giugno - sab |  h. 11.00 |  VALENTINA |  Crocetta





BARRE PILATES TRAINING

 20 giugno - sab |  h. 11.00 |  LARA |  Lagrange

MASTERCLASS YOGAPILATES Elastiband & Strap

 20 giugno - sab |  h.11.00 |  TATIANA LORENZO |  Tassoni

CIRCUITO MULTIPROPS

 27 giugno - sab |  h.11.30 |  TATIANA |  Orbassano