


# SEMINARI STUDIO YOGAPILATES 2013/2014



**PILATES:** POSTURAL PILATES ROLLER -  
detenzionamento della colonna vertebrale e automassaggio

 26 ottobre |  11-12.30 |  DANIELA CARIGNANO

**YOGA&PILATES:** GIOCO YOGA BIMBI E MAMME - gioca bimbi & matwork reformer

 23 novembre |  10.30-12 |  CARIGNANO /GARNONE




**HATHA YOGA:** I 5 RITI TIBETANI - per il risveglio dei centri energetici

 21 dicembre |  11-12.30 |  ELISA CUBADDA



**YOGA DINAMICO:** PRIMA SERIE CHIKITSIA - approfondimento serie "yoga chikitsa"

 18 gennaio |  11-12.30 |  SIMONA COZZOLINO

**HATHA YOGA:** VIAGGIO NELLE RADICI - nuladara e perineo




 22 febbraio |  11-12.30 |  LAURA D'AMORE

**PILATES:** PILATES E DANZA - dalla sbarra al matwork


 22 marzo |  11-12.30 |  ELENA GARNONE

**HATHA YOGA:** MANDALA O CERCHIO SACRO\* -  
meditazione e realizzazione con materiali forniti dal centro

\*Il costo è di € 40 per i soci  
e € 45 per i non soci

 12 aprile |  10-13 |  CARIGNANO/CASTAGNO

**HATHA YOGA:**  
ARMONIZZAZIONE CHAKRA CON PRATICA CRISTALLI E CAMPANE TIBETANE

 17 maggio |  11-12.30 |  DANIELA CARIGNANO

**PILATES:** IL MAGIC CIRCLE -  
il postural pilates e l'utilizzo tradizionale del magic circle

 21 giugno |  16-17.30 |  CRISTINA TANDURELLA

Il costo dei seminari è di € 20 per i soci e € 25 per i non soci

! Per partecipare è necessaria la prenotazione e il pagamento anticipato, poiché i seminari sono a numero chiuso

**INFO E PRENOTAZIONI:**

tel 0110686662 – 0115364466

info@yogapilates.it

www.yogapilates.it