


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