



CENTRO YOGA
Y O K O



Percorsi di ginnastica
YOGA PER TUTTI,
BAMBINI e **PREMAMAN**,
MINDFULNESS,
TAI JI QUAN,
COSTELLAZIONI FAMILIARI,
DANZA ORIENTALE.

www.centroyogayoko.it



CENTRO YOGA
Y O K O

Il Centro Yoga Yoko offre l'ambiente migliore per lo YOGA per tutti, Bambini, in Gravidanza, per la Mindfulness, il Tai Ji Quan e la Danza.

Il programma di quest'anno si propone di valorizzare ancor di più la saggezza e l'intelligenza del corpo e di trovare sempre più occasioni per vivere e apprezzare la bellezza della natura che ci circonda.

Corpo Respiro Natura!

Abbiamo smesso di muoverci perché le macchine lo fanno per noi mentre le evidenze scientifiche dimostrano le potenzialità del corpo e del movimento consapevole nel favorire i processi di sviluppo e benessere individuale.

Approcciamo il movimento dalla dimensione del cuore. Oltre la mente, oltre il giudizio, oltre le emozioni, c'è uno spazio incontaminato e sereno da cui percepire la vita che scorre in noi in modo diverso.

Ci sono molte strade per portare a pieno compimento il tuo potenziale e forse anche tu puoi trovare qualcosa per te, qui.

Sei la benvenuta, il benvenuto. Namastè.

EVENTI EN PLEIN AIR

Per rivitalizzare i tuoi sensi: raggiungi un albero, toccalo e abbraccialo. Stenditi sull'erba e senti la terra. Va al fiume, lascia il fiume fluire tra le tue mani, sentilo. Guarda il cielo e riempiti di azzurro. Ascolta ogni suono e ogni sensazione.

DRAGONBOAT E YOGA

Dopo le entusiasmanti esperienze già fatte riproponiamo il Dragonboat!

Un'occasione unica per ammirare la bellezza del Sile in ogni stagione, navigandolo lentamente, remando insieme e "yogando" in un parco quasi sconosciuto sulle rive del fiume. Durata percorso: 3 h circa

SABATO 01 SETTEMBRE '18

dalle 15.00 alle 18.00

DOMENICA 28 OTTOBRE '18

DOMENICA 19 MAGGIO '19

dalle 09.30 alle 12.30

ITINERARI DELLO SPIRITO: VIAGGIO IN GIAPPONE

dal 20 APRILE al 01 MAGGIO 2019

WALKING E YOGA

Proponiamo percorsi a piedi in spazi naturali di notevole bellezza e interesse, da raggiungere facilmente, mettendo insieme tre elementi appassionanti: il walking, lo Yoga e la Natura.

SABATO 22 SETTEMBRE '18

per ascoltare il bramito dei cervi

DOMENICA 09 DICEMBRE '18

in Brussa d'inverno

DOMENICA 03 FEBBRAIO '19

sulla neve

DOMENICA 07 APRILE '19

a casa dei lupi

In programma anche

WALKING, YOGA & ART

tieni d'occhio il sito

centroyogayoko.it



YOGA E GINNASTICA POSTURALE

È un'attività fisica dove si integrano il respiro e i movimenti dello Yoga, alle conoscenze in ambito posturale.

Ridona al corpo flessibilità, tonicità e grande energia. Ci fa sentire diritti e rilassati, allineati e vitali.

Grazie all'aggiornamento continuo dei nostri istruttori potrai beneficiare di un riequilibrio funzionale e di un attento lavoro sulle articolazioni, la coordinazione, la flessibilità, il rilassamento e l'equilibrio. Le moderne conoscenze saranno utilizzate con lo Yoga e il rilassamento, permettendo di ritornare alla naturalità e al benessere, per tutti.

.....

LEZIONI INDIVIDUALI

per percorsi personalizzati,
per chi ha temi specifici
o motivazioni particolari





I LIVELLO

LUNEDÌ MATT.

9.00 - 10.30

con Sara Conte Maitri

MARTEDÌ POM.

18.15 - 19.45

con Sara Conte Maitri

MARTEDÌ SERA

20.15 - 21.45

con Lorena Trabucco Yoko

MERCOLEDÌ

17.30 - 19.00

con Lorena Trabucco Yoko

19.15 - 20.45

con Lorena Trabucco Yoko

SABATO MATT.

09.00 - 10.30

con Fabio Casagrande

II LIVELLO

GIOVEDÌ POM.

18.00 - 20.00

con Lorena Trabucco Yoko

GIOVEDÌ SERA

20.30 - 22.30

con Lorena Trabucco Yoko

II LIVELLO, solo pratica

MARTEDÌ

18.30 - 19.30

con Lorena Trabucco Yoko

MARTEDÌ

20.00 - 21.00

con Fabio Casagrande

YOGA E GINNASTICA PER BAMBINI

MERCOLEDÌ dalle 17.30 alle 19.00

(in concomitanza Yoga per la schiena, per mamme e/o papà 1° liv.)

Un percorso rivolto ai bambini in età scolare che, attraverso esercizi di ginnastica YOGA, in modo giocoso e creativo, si propone di migliorare le capacità di movimento e coordinazione del bambino, nonché le sue capacità di rilassamento, concentrazione e socializzazione per contribuire ad un suo armonico sviluppo.

POSTURAL YOGA PER LA SCHIENA

MERCOLEDÌ dalle 17.30 alle 19.00

con LORENA TRABUCCO YOKO

(in concomitanza Yoga e ginnastica Bambini)

Per il benessere duraturo della tua schiena e non solo.

Attraverso movimenti consapevoli e appropriati puoi rendere la tua schiena dritta, flessibile e sciolta, libera di muoversi e capace di affrontare piacevolmente la giornata. Si tratta di una ginnastica posturale di grande efficacia usata insieme agli asana dello Yoga.

YOGA PREMAMAN E GINNASTICA DOLCE

con SARA CONTE MAITRI

LUNEDÌ dalle 11.00 alle 12.30

MARTEDÌ dalle 16.30 alle 17.45

È bello poter vivere il momento speciale della gravidanza, del parto, e del post parto con serenità, connessione amorevole con la nuova vita e in presenza rilassata.

Per la mamma i cambiamenti avvengono su tutti i piani: fisici, emotivi, psicologici, nella gestione degli spazi e dei tempi. La ginnastica Yoga in gravidanza accompagna le gestanti a prepararsi con dolcezza al parto.



A NOVENTA DI PIAVE
PRESSO IL CENTRO ILIUM
con ALESSANDRA DAL ZILIO

YOGA E GINNASTICA DOLCE
LUNEDÌ dalle 20.00 alle 21.30
MARTEDÌ dalle 09.00 alle 10.30

YOGA E GINNASTICA PER BAMBINI
LUNEDÌ dalle 17.30 alle 19.00

.....

YOGA AL FEMMINILE

con SARA CONTE MAITRI

Impareremo movimenti di YOGA e ginnastica dolce che possono accompagnarci per dare sollievo al corpo e gli accorgimenti per vivere in modo nuovo il femminile. Accedere al potere nascosto del femminile con consapevolezza del corpo è una grande grazia. Esploreremo il grembo nella sua dimensione più vasta e i momenti del ciclo.

DOMENICA 17 FEBBRAIO '19
dalle 9.30 alle 12.30

A SEGUIRE VENERDÌ 8 MAGGIO
MEDITAZIONE AL FEMMINILE

DANZA ORIENTALE E FUSION



La danza Orientale valorizza l'unicità di ogni donna facendole riscoprire la sensibilità del corpo e del gesto attraverso un linguaggio che unisce la profondità dell'anima e la naturalezza del movimento.

La variante Fusion vuole essere un'apertura alla totalità dell'esperienza corporea in cui danzare diventa trascendere la forma per favorire l'espressione personale.

GIOVEDÌ dalle 18.30 alle 19.45 11 LIV.

GIOVEDÌ dalle 20.00 alle 21.15 1 LIV.

LABORATORIO INTRODUTTIVO SULLA DANZA ORIENTALE E ORIENTAL FUSION

La partecipazione non richiede specifiche attitudini ma solo l'intimo desiderio di riscoprire nella danza una dimensione di Naturalità, Armonia e Benessere. Adatto a tutti.

SABATO 29 SETTEMBRE '18

dalle 16.00 alle 18.00

MINDFULNESS:

CHIAVI PER LA SALUTE E IL BENESSERE

UN PERCORSO VERSO LA SALUTE

SABATO dalle 15.00 alle 18.00

*in collaborazione con A.P.I.O. onlus di Mogliano Veneto
Associazione di Prevenzione e Informazione Oncologica*

La parola Mindfulness significa pura presenza.

Il nostro corpo e il nostro cervello hanno un potenziale enorme di risorse inesplorate.

La Mindfulness permette di entrare in questo campo di risorse.

È una rinnovata consapevolezza che non è solo rilassamento:

è un modo di vivere più in pace con sé stessi, gli altri e la vita di cui siamo parte.

con LORENA TRABUCCO YOKO, LUCIANA BARBON,
EMANUELA BERRONE, SILVIA BIGAGLIA

13 OTTOBRE '18

02 FEBBRAIO '19

17 NOVEMBRE '18

02 MARZO '19

15 DICEMBRE '18

06 APRILE '19

MINDFULNESS

con LORENA TRABUCCO YOKO

PER PROTRARRE A LUNGO
I BENEFICI DELLE VACANZE:

LE QUATTRO
PIÙ BELLE MEDITAZIONI
DEL VIGYANA BHAIRAVA TANTRA

Vieni ad imparare l'arte di contattare la realtà senza l'interferenza della mente. Ad esempio davanti ad un tramonto puoi semplicemente stare seduto a guardare il Sole, senza pensarci; osservando, senza neanche dire: "che bello".

Lasciando cadere ogni rappresentazione interna fatta di parole fai un percorso verso l'origine, ti dirigi verso il centro, la non mente.

Non puoi semplicemente guardare il tramonto e la sua bellezza? Allora cogli l'Essenziale.

TUTTI I LUNEDÌ DI SETTEMBRE '18
dalle 20.00 alle 21.30

MEDITARE INSIEME CON I "SENIOR"

Questo ciclo di meditazioni durerà da Novembre 2018 a Maggio 2019.

Si praticheranno le Meditazioni Attive di Osho: un approccio che fa davvero la differenza... il frutto di anni di profondi studi sulla mente moderna e l'attuale umanità.

VENERDÌ dalle 19.00 alle 20.00

Ingresso libero per gli iscritti ai corsi

IL POTERE DI ADESSO

Edizione rinnovata

È un percorso di Meditazione in quattro lezioni.

L'inizio della libertà è realizzare che tu non sei i tuoi pensieri.

La libertà dall'attività della mente è la prima libertà. Esiste un'intelligenza essenziale al di là del pensiero e tutte le cose veramente importanti nascono da lì, al di là della mente, hai solo da sperimentarlo: e inizi a risvegliarti.

con LORENA TRABUCCO YOKO
TUTTI I MARTEDÌ DI LUGLIO '19
dalle 20.30 alle 22.00



MINDFULNESS 4.0

La meditazione nell'era digitale è indispensabile per mantenere equilibrio e benessere.

Ogni incontro è diretto a trovare il proprio Centro, la tua Essenza.

Rilassamento, Introspezione, Osservazione, Non-giudizio, Accettazione.

Ogni lezione permetterà di aumentare la consapevolezza e allargarla per sviluppare le qualità della chiarezza e della luce interiore.

TUTTI I LUNEDÌ dalle 19.30 alle 21.00

MEDITAZIONI DEL RISVEGLIO

Imparare come fare a vivere tutti i giorni in Presenza e in Consapevolezza, per il nostro Risveglio e per vedere con gli occhi dell'amore.

TUTTI I LUNEDÌ dalle 21.00 alle 21.30

SCEGLI LA TUA MEDITAZIONE
E COMINCIA LA PIU GRANDE
AVVENTURA!

TANTRA RETREAT PER DONNE PINETA DI POLA, CROAZIA

I segreti della vita e dell'estasi
per le donne di tutte le età.

con LORENA TRABUCCO YOKO

*"Il vento domanda:
dimmi loto qual è il tuo mistero?"*

*Il loto risponde:
sono un mistero io stesso"*

- Rabindranath Tagore -

dal 06 al 09 GIUGNO 2019

.....

VACANZA YOGA PINETA DI POLA, CROAZIA dal 31 MAGGIO al 03 GIUGNO 2019

Per gli amanti della ginnastica YOGA,
del mare e della natura!
Immersi nella natura, in riva al mare:
pratica ginnastica Yoga al mattino,
tardo pomeriggio e meditazione serale
e il resto del tempo... vacanza!

con LORENA TRABUCCO YOKO
e SARA CONTE MAITRI



EVENTI DI MEDITAZIONE

EGO ED ESSENZA:
COS'È L'EGO?

DOMENICA 16 SETTEMBRE '18
dalle 9.30 alle 17.30

Le strutture dell'Ego e come dissolverle attraverso la consapevolezza.

"La vostra energia si disperde in così tanti buchi. In questo modo prima o poi farete bancarotta. Una cosa importante da ricordare: se siete testimoni... paura, rabbia e avversione scompariranno, lasciando al loro posto una tremenda quantità di energia che potrete usare per la creatività. La userete perché i buchi, le perdite, saranno scomparsi. Sarete traboccanti di energia." - Osho -

MEDITAZIONE AL FEMMINILE

Esploreremo come la vita è arrivata fino a noi grazie alle nostre ave, per imparare così a riconoscere il valore delle qualità femminili in noi, al di là dei condizionamenti e degli stereotipi.

Grazie ad un'antica fiaba metteremo in scena le qualità del femminile per prendere consapevolezza di come agiscono dentro di noi e per scoprire e far fiorire la qualità dell'intuizione, così preziosa per comprendere gli altri e la vita.

VENERDI' 08 MARZO '19
dalle 19.00 alle 22.30

Si consiglia anche

YOGA AL FEMMINILE DEL 17 FEBBRAIO

DHARMA E TALENTI

Non puoi essere che te stesso e non esisti in quanto frutto del caso.

Sei un dono della vita e questo ti dà dignità e una gioia immensa poiché senti di essere in relazione con l'esistenza e che l'esistenza si prende cura di te...

"La gioia che si sperimenta con l'ingresso nella corrente del Dharma è più grande della sovranità assoluta su tutta la terra, di un viaggio in paradiso, della signoria su tutti i mondi" - Siddharta -

DOMENICA 24 FEBBRAIO '19
dalle 9.30 alle 17.30

SONO APERTE LE ISCRIZIONI
PER L'ANNO 2018/2019

CORSO TRIENNALE
DI FORMAZIONE
ALL'INSEGNAMENTO
DELLA GINNASTICA YOGA

METODO DI ISPIRAZIONE TANTRICA



FORMAZIONE INSEGNANTI DI YOGA

Responsabile della formazione:

LORENA TRABUCCO YOKO

ERYT - Gold Designation, Experienced Registered Yoga Teacher
Yoga Alliance - Worldwide Registry of Yoga Teachers and Schools

SABATO POM. dalle 14.30 alle 18.00 E DOMENICA dalle 9.00 alle 18.00

| 10-11 NOVEMBRE '18
| 15-16 DICEMBRE '18

| 19-20 GENNAIO '19
| 16-17 MARZO '19
| 04-05 MAGGIO '19

| 31/5-03 GIUGNO '19
| (YOGA RETREAT AL MARE)
| 28-29 SETTEMBRE '19

I corsi sono indicati anche per chi desidera approfondire la propria conoscenza e portare la pratica personale ad un altro livello.

FORMAZIONE PERMANENTE: **GINNASTICA YOGA E FASCE**

con **MARCO MELILLO** e **LORENA TRABUCCO YOKO** 21 OTTOBRE '18 dalle 10.00 alle 18.00

COSTELLAZIONI FAMILIARI

con LORENA TRABUCCO YOKO

Dottorato in Costellazioni Familiari
secondo il Metodo B. Hellinger
presso l'Universit e J. Monnet, Bruxelles

Questo metodo porter  alla luce
e in gran parte dissolver  intrecci, vincoli
e identificazioni inconsce con il destino
dei membri delle nostre famiglie,
restituendo ciascuno libert  e dignit .

06 OTTOBRE '18

17 NOVEMBRE '18

23 FEBBRAIO '19

13 APRILE '19

15 GIUGNO '19

SABATO dalle 14.30 alle 21.00





“Le sofferenze familiari, come anelli di una catena, si ripetono di generazione in generazione, finché un discendente acquista consapevolezza e trasforma la sua maledizione in benedizione.”

- Alejandro Jodorowsky -

COSTELLAZIONI SISTEMICHE

PER IL BENESSERE NEL LAVORO E NELLE ORGANIZZAZIONI

Per creare armonia nell'ambiente lavorativo rendendo riconoscibili le dinamiche che facilitano la crescita e l'avviarsi verso una risoluzione consapevole.

LE RELAZIONI DI COPPIA

Amore che finisce, amore che nasce, cresce e si trasforma.
La comprensione di ciò che dà forza e ciò che indebolisce le unioni tra uomini e donne. Le relazioni d'amore come via di evoluzione e trasformazione.



FLUIRE DEL RESPIRO E DELLE EMOZIONI

con SARA CONTE MAITRI

Il **respiro circolare consapevole** permette un'armoniosa gestione delle emozioni.

È una chiave di ricerca e crescita personale e permette di liberarsi dai blocchi e riconnettersi con la propria saggezza interiore.

Conduce ad un allineamento fra mente, corpo, emozioni ed il momento presente, facilita la chiarezza e la presa di decisioni responsabili, l'accesso alle proprie qualità essenziali e risorse interiori. Per mantenere la propria energia fluida, espansa, in fiducia con l'esistenza.

UN VENERDÌ AL MESE dalle 20.00 alle 21.45
VEDI CALENDARIO EVENTI

SETTEMBRE '18 E LUGLIO '19

GIOVEDÌ dalle 19.00 alle 20.45

DOMENICA 14 APRILE '19 dalle 09.30 alle 17.30

SEMPLICEMENTE ESSERE

con LORENA TRABUCCO YOKO

È un percorso per chi sta anche solo intuendo di avere la possibilità del proprio cambiamento. Insegna l'arte di vivere, in amore, nel lavoro, nella realizzazione dei progetti e nelle relazioni di tutti i giorni.

È per chi desidera il benessere proprio, tanto quanto quello del mondo tutt'intorno; è per chi, realizzando la propria fortuna, sa quanto questa cresca nel farne dono agli Altri. È stato ideato da Attilio Piazza.

MOD. 01	TROVARE IL PROPRIO CENTRO, TALENTI E DHARMA	24 FEBBRAIO '19
MOD. 02	RESPIRO E CONNESSIONE CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA	14 APRILE '19
MOD. 03	L'AZIONE CREATIVA	16 GIUGNO '19
MOD. 04	STRUTTURE DELL'EGO, ESSENZA E SUPERCONSCIO	15 SETTEMBRE '19
MOD. 05	IL VALORE E LE RELAZIONI EVOLUTIVE	17 NOVEMBRE '19

EDIZIONE 2018:

MOD. 04	STRUTTURE DELL'EGO, ESSENZA E SUPERCONSCIO	16 SETTEMBRE '18
MOD. 05	IL VALORE E LE RELAZIONI EVOLUTIVE	18 NOVEMBRE '18

TAI JI QUAN

con MARISA DALLA PIETÀ,

allieva del Maestro Roberto Zecchinon

Il Tai-ji può essere definito come tutto ciò che di fisico, mentale e spirituale esiste tra cielo e terra.

Quest'antichissima arte taoista è la base interna di tutte le arti marziali.

Facilita il libero fluire dell'energia vitale, sviluppando scioltezza nei movimenti del corpo. La sua pratica consente di realizzare l'equilibrio tra il corpo, la mente e lo spirito.

L'esecuzione regolare e corretta del Tai-ji Quan, grazie alla morbidezza dei suoi movimenti circolari ed alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e ha un benefico effetto sul sistema nervoso e sulla circolazione, contribuendo a combattere i fattori di stress.

MERCOLEDÌ

dalle 20.30 alle 22.00

con DAVIDE DRUSIAN

Il Tai Chi è movimento consapevole.

La sua forza è fatta di centratura e rilassamento, di solido contatto con la terra, di presenza lucida e calma...

All'inizio l'allievo deve concentrarsi sul movimento, poi, pian piano, il movimento acquista una vita propria, l'energia traccia i propri percorsi, come un fiume che scorre nel proprio alveo.

Non occorre più alcuno sforzo cosciente e l'attenzione è libera di volgersi all'interno, di rigenerarsi nel silenzioso fluire del movimento stesso....

LUNEDÌ

dalle 18.00 alle 19.15, 11 LIV

dalle 19.30 alle 21.00, 1 LIV

SHIATSU

Favorisce il flusso dell'energia vitale attraverso il riequilibrio del corpo, aiutando a prevenire il disagio e il malessere e a muovere i primi passi verso l'auto guarigione e la trasformazione personale.

MASSAGGIO AYURVEDA ABHYANGAM

Prende origine dall'antica medicina ayurvedica; come da tradizione viene praticato a terra e utilizzando olii a base di sesamo tiepido. Aiuta a decontrarre la muscolatura e a riequilibrare il libero fluire dell'energia vitale.

MASSAGGIO INTUITIVO

Le quattro manovre principali richiamano i quattro elementi presenti in natura: acqua, aria, terra, fuoco. Ristabilisce il contatto empatico e di ascolto, richiamando originari stati di profondo rilassamento e armonia.

E INOLTRE MASSAGGIO ANTISTRESS e MASSAGGIO OLISTICO IN GRAVIDANZA

COMUNICATIVE ENGLISH

Vai oltre le barriere linguistiche divertendoti in gruppo simulando le varie e classiche situazioni in cui ti puoi trovare a usare la lingua inglese, per riuscire a comprendere e gestire dialoghi semplici ma indispensabili per la comunicazione.

Al termine del corso sarai in grado di gestire queste situazioni con serena facilità, seguendo la guida di un'insegnante qualificata e con un metodo di INGLESE INTERATTIVO!

Esercita le tue abilità di ascolto, lettura, parlato e scrittura in lingua!

VENERDÌ dalle 17.00 alle 18.30

VENERDÌ dalle 18.30 alle 20.00

CALENDARIO ATTIVITÀ

2018/2019

SETTEMBRE 18

01 Dragonboat e Yoga

Tutti i Lunedì: Tantra: le più belle meditazioni

Tutti i Martedì: YOGA e ginnastica per tutti alle 18.15 e alle 20.15

Giovedì 06-13-20

Fluire del Respiro e delle Emozioni

09 Manifestazione: YogaDay a Treviso

16 SempliceMenteEssere: Ego ed Essenza, cos'è l'Ego?

22 Walking e Yoga - il bramito dei cervi

24 Meditazione dell'Equinozio d'Autunno

29 Laboratorio di Danza Orientale Fusion

29 - 30 Formazione Insegnanti ginnastica Yoga 7

OTTOBRE 18

Inizio corsi:

Ginnastica YOGA I e II liv.
Mindfulness

Tai Ji Quan I e II liv.

06 Costellazioni familiari

13 Mindfulness:

Chiavi per Salute e Benessere 1

21 Ginnastica YOGA e Fasce

28 Dragonboat e Yoga

NOVEMBRE 18

10-11 FORMAZIONE INSEGNANTI di ginnastica YOGA 1

17 Costellazioni Familiari

17 Mindfulness: Chiavi per Salute e Benessere

18 SempliceMenteEssere: il Valore e le Relazioni Evolutive

23 Fluire del Respiro e delle Emozioni
25 Buddhafield

DICEMBRE 18

09 Walking e Yoga in Brussa d'inverno

15-16 FORMAZIONE INSEGNANTI di ginnastica YOGA 2

15 Mindfulness Chiavi per Salute e Benessere 3

21 Meditazione del Solstizio d'Inverno

27-28 Meditazione di Buon Auspicio per l'Anno Nuovo

GENNAIO 19

13 Buddhafield

18 Fluire del Respiro e delle Emozioni

19-20 FORMAZIONE INSEGNANTI di ginnastica YOGA 3

26-27 Manifestazione: ginnastica YOGA PORTE APERTE e concerto di GONG e campane tibetane

FEBBRAIO 19

- 02** Mindfulness: Chiavi per Salute e Benessere 4
- 03** Walking e Yoga, sulla neve
- 15** Fluire del Respiro e delle Emozioni
- 17** ginnastica YOGA al Femminile
- 23** Costellazioni Familiari
- 24** SempliceMenteEssere 1
Talenti e Dharma

MARZO 19

- 02** Mindfulness: Chiavi per Salute e Benessere 5
- 03** Buddhafield
- 08** Meditazione al Femminile
- 15** Fluire del Respiro e delle Emozioni
- 16-17** FORMAZIONE INSEGNANTI di ginnastica YOGA 4
- 20** Meditazione Equinozio di Primavera

APRILE 19

- 06** Mindfulness: Chiavi per Salute e Benessere 6
- 07** Walking e Yoga, a casa dei lupi
- 13** Costellazioni Familiari
- 14** SempliceMenteEssere 2 Respiro ed Emozioni
- 20-01/5** Itinerari dello Spirito: Viaggio in Giappone

MAGGIO 19

- 04-05** FORMAZIONE INSEGNANTI di ginnastica YOGA 5
- 12** Buddhafield
- 17** Fluire del Respiro e delle Emozioni
- 19** Dragonboat e Yoga
- 31/5-3/6** Vacanza Yoga al mare

GIUGNO 19

- 31/5-3/6** Retreat FORMAZIONE INSEGNANTI di ginnastica YOGA, al mare
- 06-09** Tantra Retreat, al mare
- 15** Costellazioni Familiari
- 16** Semplicemente Essere 3
Verso l'azione Creativa
- 21** Manifestazione: Giornata Mondiale Yoga e concerto di GONG e campane tibetane
- 30** Buddhafield

LUGLIO 19

- Tutti i Martedì:**
Mindfulness: Il Potere di Adesso
- Tutti i Mercoledì:** Yoga della Gioia
- Tutti i Giovedì:**
Fluire del Respiro e delle Emozioni
- 06** Festa Annuale
Eventi in spiaggia
e all'aperto: tieni d'occhio il sito!



A.S.D.

CENTRO YOGA YOKKO

Via Einaudi, 4 – 31030
Dosson di Casier TV
in Zona artigianale

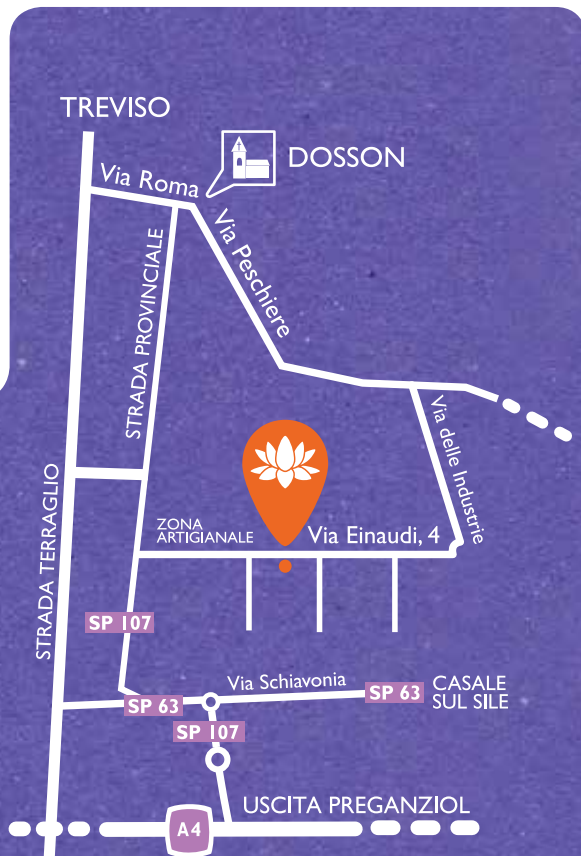
Per informazioni
tel. 0422 331792
cell. 339 8837429

Orario di segreteria
dal LUNEDÌ al VENERDÌ
dalle 16:00 alle 20:30

www.centroyogayoko.it
info@centroyogayoko.it

Seguici:   

Blog: consapevolezzayoko.wordpress.com



Illustrazioni realizzate da Nardi Elena



**lasciamo
il segno**
LA RETE PREGIAGIANA
PER L'ATTIVITÀ FISICA
Carta di Toronto