



2025

*Tema &  
Calendario*

# PERCORSI

## di Gruppo



**A ciascuno il suo yoga!**

Percorsi diversi da seguire insieme o uno per volta: dedizione e *costanza*, nella *flessibilità*!

 **Martedì**  
Breakfast Club  
h 8:05-8:50

 **Giovedì**  
Evening Club  
h 18:15 - 19:15

 **Cicli**  
Embracing Seasons  
h 6:30 - 7:15

**Percorso Sangha**  
Abbonamento mensile

**Percorso Cicli**  
A pacchetto - 4 lezioni

### Unici e Uniti!

Quale che sia il momento di pratica ideale nella tua giornata, ho pensato al percorso **giusto per te**: qui troverai pratiche da fare la **mattina** per cominciare 'col piede giusto', così come la **sera** per scaricarti e rigenerarti dalla giornata appena trascorsa.

### Durate e Ritmi diversi

Troverai corsi con lezioni più **brevi**, perfette per quando hai meno tempo da dedicare alla pratica, ma non vuoi rinunciare ad un momento tutto tuo, e pratiche più **lunghe** per approfondire la tua conoscenza.

### 'Live', significa che sarò con te!

Pronta ad **interagire** durante le sessioni **in diretta** Zoom e ad assisterti dopo, lungo il percorso. Potrai scrivermi via mail, fare domande, chiedere suggerimenti e approfondimenti, o proporre argomenti e nuove tematiche, così da aiutarmi a rendere i percorsi sempre più dedicati a voi!

### LEGENDA CALENDARIO:

-  Sangha Breakfast Club
-  Sangha Evening Club
-  Cicli
-  Lezione in diretta  
Live Zoom

# TEMA 2024/25 *Sangha*

## UNIONE & RISVEGLIO

### Yoga e filosofia Zen per coltivare Presenza e Armonia Interiore

La tematica che ho scelto di affrontare **per tutto il 2024/25** per i **Percorsi Sangha**, esplora l'incontro tra Yoga e filosofia Zen, due discipline antiche che condividono l'obiettivo di coltivare *presenza*, *consapevolezza* e *armonia interiore*.

**Ogni trimestre** sarà un viaggio attraverso **un concetto chiave** tratto dalle filosofie Yoga e Zen, con un focus su come questi principi possono essere applicati sia nella pratica fisica che nel cammino spirituale.

**Cominciamo? :-)**

# TEMA 2024/25 *Ciclici*

## *Embracing Season*

### **Vivere e Praticare la Stagionalità**

Impariamo ad adattare la pratica yoga ed accogliere le energie cicliche di ogni stagione.

**Per tutto il 2024/25 i Percorsi Ciclici**, saranno dedicati alla Serie “***Embracing Season***” volta ad esplorare le **sinergie tra pratica e stagionalità**, trovando il giusto equilibrio e bilanciando le conseguenze stagionali sulle energie individuali. Uniremo i principi di *Yoga* e *Ayurveda* e della classificazione dei *Dosha*.

Ogni **trimestre** viaggeremo alla scoperta delle caratteristiche naturali di ogni **stagione**, imparando ad abbracciarle e viverle in armonia.

**Cominciamo? :-)**