

HOLI YOGA 2026



Dhyana La meditazione

18 settembre - 16 ottobre - 13 novembre - 11 dicembre
venerdì 19:45 - 21:15

Yoga Nidra Il sonno vigile

appuntamenti mensili con bagno sonoro dal vivo
visita il sito holiyoga.it nella sezione eventi e trova le date aggiornate
giovedì 19:30 - 21:00

Yin Yoga Lo yoga dell'ascolto

26 settembre - 24 ottobre - 21 novembre - 19 dicembre
sabato mattina 10:45 - 12:15

Dhyana Pranayama La respirazione: tecniche e benefici

18 settembre - 16 ottobre - 13 novembre - 11 dicembre
venerdì 17:45 - 19:15

Yoga Trasformativo Hatha-Yoga posturale e dinamico

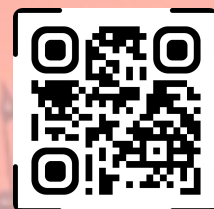
tutto l'anno (chisura solo in periodo natalizio e la prima metà di giugno)
mercoledì 17:45 - 19:15 e 19:45 - 21:15
sabato mattina 08:30 - 10:00 (da metà giugno a fine agosto all'aperto)

FibroYoga®

pratica per alleviare i sintomi della fibromialgia
appuntamenti mensili in diversi giorni e fasce orarie
visita il sito holiyoga.it nella sezione eventi

Yoga Posturale

Muscolatura profonda
da inizio ottobre a fine aprile
martedì 20:00 - 21:00
con la POLISPORTIVA PINETA di Laives



SCAN ME