

FibroYoga®

"PRATICA ADATTA A TUTTI"



Percorso di FibroYoga®

Il metodo ideato da Senia Passerella è pensato per alleviare i sintomi della Fibromialgia.

Le pratiche sono mirate a riequilibrare il sistema nervoso, perciò sono adatte anche a chi sente la necessità di portare un po' di calma alla propria mente e sollievo da dolori fisici costanti al corpo.

Attraverso tecniche di tradizione himalayana con respirazioni e pochi semplici movimenti, le sessioni saranno un'occasione per dedicare tempo a sè stessi ed imparare come farle in completa autonomia.

Infatti, la pratica costante e quotidiana permette di percepirne il reale beneficio nel giro di qualche mese, con la possibilità di scoprire una nuova vita più leggera e meno sofferente.

venerdì 17:30 - 18:15

25 settembre 2026

23 ottobre

20 novembre

18 dicembre

22 gennaio 2027

19 febbraio

19 marzo

23 aprile

21 maggio

presso Sala Trieste Punto K
Bolzano viale Trieste, 64

prenotazione necessaria



anita@holiyoga.it



328 7929336

www.holiyoga.it