

LUNEDÌ

9,00 - 10,30  
ANANDA YOGA  
FOSSANO 2

MARTEDÌ

15,00-16,30  
YOGA IN GRAVIDANZA  
BRA16,45-17,45  
YOGA BIMBI  
BRA18,00-19,30  
ANANDA YOGA  
BRA

MERCOLEDÌ

10,00-11,30  
ANANDA YOGA  
SAVIGLIANO 2

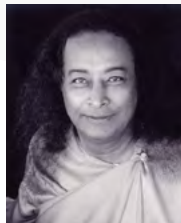
GIOVEDÌ

9,00 - 10,30  
ANANDA YOGA SOFT  
FOSSANO 2

VENERDÌ

13,00-14,00  
POWER YOGA  
SAVIGLIANO 215,00-16,30  
YOGA GRAVIDANZA  
FOSSANO 116,45-17,45  
YOGA BIMBI  
FOSSANO 118,00-19,30  
ANANDA YOGA  
FOSSANO 118,45-19,45  
POWER YOGA  
SAVIGLIANO 120,00-21,00  
MEDITAZIONE  
FOSSANO 119,45-21,15  
POWER YOGA II LIV.  
FOSSANO 120,00-21,30  
ANANDA YOGA  
FOSSANO 1

FOSSANO 1: Essentia ASD e C. - Via Camponogara 45 | FOSSANO 2: Chiara Pilates - Via San Giuseppe 44  
SAVIGLIANO 1: Pilates Studio - Via Torino | SAVIGLIANO 2: Duke Palestra ASD Viale Guglielmo Marconi, 5  
BRA: Harmonia delle Energie A.S.D.P.S. - Via Gianolio, 1 Bra (angolo V. Emanuele)



## Lo yoga è la scienza dell'anima

Swami Kriyananda, il fondatore dell'Ananda Yoga, e discepolo di Paramhansa Yogananda scrive: a livello di anima, lo yoga porta all'unione del piccolo sé con il più grande Sé, all'unione dell'ego con la vastità della Coscienza Cosmica e dell'anima individuale con la sua Sorgente infinita: Dio.

Per info: Nadia Dotta T. 349 7319843  
Diplomata presso Ananda Yoga Academy of Europe  
f [www.facebook.com/vitadayoghina](http://www.facebook.com/vitadayoghina)



Le lezioni saranno tenute in palestre, centri yoga, associazioni, nelle associazioni i soci sono tenuti ad essere iscritti e a seguire il regolamento.



vitadayoghina  
STUDIO DI YOGA E MEDITAZIONE

[www.vitadayoghina.it](http://www.vitadayoghina.it) | [yoga@nadiadotta.com](mailto:yoga@nadiadotta.com)

FOSSANO - BRA - SAVIGLIANO



PER RITROVARE LA  
CONNESSIONE CON TE  
STESSO E IL MONDO  
CHE CI CIRCONDA...

ANANDA YOGA

MEDITAZIONE

YOGA BIMBI

YOGA IN GRAVIDANZA

POWER YOGA

YOGA NIDRA



vitadayoghina  
STUDIO DI YOGA E MEDITAZIONE

LO YOGA PER TUTTI  
E PER TUTTE LE ETÀ





## Ananda Yoga

LO YOGA PER TUTTI ALLA RICERCA DELLA PACE INTERIORE

### Il contatto con sè per ascoltare il Sè Corpo, mente e anima

L'Ananda Yoga, sviluppato da Swami Kriyananda, è dedicato a creare armonia tra corpo, mente e anima. Il suo obiettivo primario è aumentare la nostra consapevolezza ed elevare la nostra coscienza. Grazie alla pratica dello yoga noterai cambiamenti nella tua vita: un *miglioramento generale della tua salute, della tua forza ed energia, del tuo stato mentale, sentendoti più calmo e distaccato dalle preoccupazioni e problemi della quotidianità.*

Avrai più chiarezza mentale, sarai più diretto e di buon umore.

## Power Yoga e Dinamico

Power Yoga I e II livello. Dinamic Yoga Pro: forza, archi, torsioni, anche. Pratiche dinamiche per rafforzare il corpo e sbloccare il respiro, accrescere la forza e l'energia, aumentare la flessibilità, migliorare l'equilibrio, superare i propri limiti!

## Yoga in gravidanza

Durante le lezioni sarai guidata a trovare il tempo e lo spazio per connetterti con il tuo bambino in modo profondo e coltivare il tuo istinto materno, ti dedicherai all'ascolto e alla relazione con il bambino. La gravidanza è uno dei momenti di maggiore cambiamento: ormonale, fisico, emozionale, dello stile di vita, della coppia; è quindi importante avere un appuntamento fisso per ritrovarti e lavorare sulla relazione mamma-bambino mettendoti in contatto con ciò che accade dentro di te e creando così le radici per la costruzione della personalità e del benessere tuo e del tuo bambino.

---

*Non esistono ostacoli esistono solo opportunità!*

*Paramhansa Yogananda*

---

## Yoga bimbi [3-5 anni] [6-10 anni]

Lo yoga aiuta i bambini a ritrovare la meraviglia che è in loro! Le lezioni si baseranno sul gioco e su tecniche espressive-artistiche, posizioni yoga ispirate agli Animali, arricchite da storie, danze e brevi rilassamenti adatti ai bambini. Lezioni colorate e movimentate, rilassanti e silenziose. L'obiettivo è quello di *favorire la salute psico-fisica del bambino e accrescere le sue potenzialità.*

## Yoga in culla [neonati e mamme]

Attraverso lo yoga in culla la mamma potrà iniziare a instaurare una connessione profonda con il proprio bambino. Questa pratica favorisce una nanna tranquilla; sviluppa nel bimbo un maggiore equilibrio nel comportamento; tutto il suo corpo viene coinvolto nei movimenti e, dunque, stimolato; aiuta a guarire i piccoli stress del parto.

---

## Yoga nidra

Yoga Nidra è un potente strumento di *meditazione e disintossicazione fisica ed emotiva*. Portando il corpo a un profondo e consapevole rilassamento sulle tre principali linee di tensione (muscolare, emotiva e mentale) è possibile attivare uno stato di coscienza ricettiva amplificata in cui curare corpo, mente e anima.

---

## Meditazione

*"Con la pratica della meditazione scoprirete che avete un paradiso portatile nel vostro cuore!" P. Yogananda*

Scopo della meditazione metafisica è intraprendere un viaggio all'interno e dissolvere gli ostacoli che non ci permettono di vivere nella parte più elevata di noi stessi come Esseri Divini.