

ॐ  
Shakti



vitadayoghina  
SCUOLA DI YOGA E MEDITAZIONE



*Namaste cari Yogi,  
Con il cuore colmo di gratitudine vi diamo  
il benvenuto a un nuovo anno di Yoga.  
Ogni volta che srotoliamo il tappetino, ci regaliamo  
uno spazio prezioso: uno spazio per respirare più  
profondamente, ascoltarci più attentamente e crescere  
con maggiore consapevolezza.*

*Lo Yoga è un viaggio che si rinnova a ogni pratica.  
Non è solo allenamento del corpo, ma un invito ad abitare  
pienamente il presente e a scoprire nuove sfumature di noi stessi  
e a portare nella vita quotidiana più equilibrio, serenità, apertura.  
Grazie a chi continua a condividere questo cammino  
e a chi sta per iniziarlo ora.*

*La vostra presenza è ciò che rende viva la nostra scuola.  
Che questo nuovo anno sia per tutti noi un percorso di scoperta,  
trasformazione e luce interiore.*

*Con gratitudine,  
Nirmala e tutto il team del centro Shakti  
Yoga per una vita meravigliosamente consapevole*

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13:30-14:30 POWER YOGA	17:00-18:30 YIN YOGA	6:15-7:15 YOGA DEL RISVEGLIO	9:00-10:30 ANANDA YOGA SOFT	18:30-19:30 MEDITAZIONE BHAKTI YOGA	15:00-16:00 MEDITAZIONE BIMBI 5-10 ANNI
18:15-19:15 ASHTANGA	18:45-19:45 POWER YOGA	17:00-18:15 YOGA IN GRAVIDANZA	18:15-19:45 ANANDA YOGA	19:45 HERBAL YOGA *su prenotazione 2 volte al mese	16:00-17:00 YOGA FAMILY BIMBI 3-10 ANNI
19:30-21:00 RESTORATIVE + MINDFULNESS NIDRA E RESPIRO	20:00-21:30 ANANDA YOGA	18:30-19:45 VINYASA YOGA	20:00-21:00 VINYASA YOGA	19:45 YOGA PER LA DONNA 2 volte al mese	SEMINARI WORKSHOP FORMAZIONE

Si organizzano inoltre eventi yoga, individuali yoga, corsi di ayurveda, yoga bimbi, yoga in culla, lezioni e progetti scuole. Progetti yoga nelle aziende. Vacanze e retreat yoga.

Per info e iscrizioni T. 349 73 19 843 | [www.vitadayoghina.it](http://www.vitadayoghina.it)

@ vitadayoghina@gmail.com vitadayoghina vitadayoghina nirmala\_nadia\_yoga vitadayoghina

CENTRO SHAKTI: PIAZZA AVVOCATO GIORGIO AMBROSOLI, 7 - FOSSANO (CN)



## Listino Prezzi Yoga (incluso costo marca da bollo)

1 mese	65 €	1 mese open	100 €
4 mesi	240 €	4 mesi open	380 €
4 crediti			70 €
Annuale (da metà settembre a metà giugno)	450 €	open	600 €
10 crediti			170 €
Lezione singola collettiva			20 €
Lezione individuale (1 o 2 persone)	60 min.		50 €
Lezione individuale di gruppo (3-5 persone)			20€
Solo meditazione 1 mese (4 incontri)			40 €
Meditazione Bimbi e/o Yoga family	lezione singola 20 €	5 incontri	60 €
Lezione di prova	con buono GRATUITA	senza buono	€ 10 €

Gli studenti hanno uno sconto del 20% su qualsiasi abbonamento.

Sconto 10% sul secondo membro della famiglia (esclusi abbonamenti in promozione).

Le lezioni individuali potranno essere di: Ananda Yoga / Ananda Yoga restorative/ allineamenti e postura / Power / YinYoga / Dinamic Yoga pro/ Yoga Nidra / Vinyasa / Meditazione / Pranayama / Alimentazione / Ayurveda / Filosofia e Psicologia Vedica / Ashtanga. Gli abbonamenti a crediti scadranno il 15 giugno 2026. Il mensile dura 1 mese, parte dalla prima lezione fatta, indipendentemente dalla data, ha la possibilità di 1 recupero a Fossano (4 mesi ha 3 recuperi). Le lezioni sono garantite fino al 30 giugno. Con abbonamento open puoi fare tutte le lezioni che vuoi. Con mensile o 4/8 mesi una lezione alla settimana.



## Nirmala Nadia Dotta

Il mio viaggio nello Yoga è iniziato nel 2003, alla ricerca di me stessa. L'anno successivo ho incontrato la mia prima guida, Daniela Vissio Prem Amrita, con la quale ho approfondito la pratica fino al 2012. Quell'esperienza ha acceso in me il desiderio di continuare a esplorare e formarmi, sia attraverso ritiri e studi personali, sia in scuole di formazione specializzate.

La mia ricerca mi ha portata ad Ananda, presso la comunità spirituale di Assisi, dove dal 2011 pratico e studio Hatha Yoga e Kriya Yoga. Qui, ho completato la formazione insegnanti presso la Scuola Europea di Ananda Yoga, riconosciuta da Yoga Alliance e European Yoga Federation, certificata RYS™ 500 ore e UNI-EN ISO 9001. Ho abbracciato l'Ananda Yoga e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, imparando tecniche di meditazione, pranayama, esercizi di ricarica, asana accompagnate da affermazioni e canti che elevano la coscienza.

*"Non esistono ostacoli, esistono solo opportunità" Paramahansa Yogananda*

Negli anni ho arricchito la mia esperienza con diverse formazioni, ma anche con corsi e seminari:

- Anusara® Yoga - Immersion 1, 2 e 3 con Piero Vivarielli e Caterina Cortellini
- Asthanga Yoga con Gian Renato Marchisio e Stefania Valbusa presso Yoga Sutra studio – Torino
- Corso avanzato in Psicologia dello Yoga e Risorse Umane presso il Centro Studi Bhaktivedanta di Marco Ferrini
- Specializzazioni in Yoga Bimbi, Yoga in Culla, Yoga in Gravidanza, Yoga Anziani
- Vinyasa Yoga con Shiva Flow
- Yin Yoga con Arely Torres
- Restorative Yoga presso Ananda
- Yoga Nidra
- Dinamic Yoga Pro (3 Master) con Devika Camedda
- Power Yoga con Roberto Bocchi (livelli 1-4)
- Praticante di Iyengar Yoga
- Formazione come Operatrice Ayurvedica con il Maestro Vaidya Swami Joythimayananda presso l'Ashram Joytinat



*Ogni respiro è un nuovo inizio e non è mai troppo tardi per iniziare*

Sono fondatrice della scuola Vita da Yoghina e del Centro Shakti, realtà che porto avanti con amore e dedizione da molti anni. In oltre vent'anni di pratica, ho scoperto che lo Yoga è un viaggio senza fine: ogni lezione è una nuova opportunità di ascolto, equilibrio e crescita.

Quello che ho ricevuto è stato immenso: benessere fisico, pace interiore, gioia profonda. Come insegnante, il mio desiderio è trasmetterne almeno una scintilla a chi condivide il tappetino con me.

Per info e iscrizioni T. 349 73 19 843 | [www.vitadayoghina.it](http://www.vitadayoghina.it)

@ vitadayoghina@gmail.com vitadayoghina vitadayoghina nirmala\_nadia\_yoga vitadayoghina

CENTRO SHAKTI: PIAZZA AVVOCATO GIORGIO AMBROSOLI, 7 - FOSSANO (CN)

ॐ  
Shakti



vitadayoghina  
SCUOLA DI YOGA E MEDITAZIONE



OLTRE ALLO YOGA TROVERAI

MEDITAZIONE

SATSANG

SCIAMANESIMO

THETAHEALING®

NATUROPATIA

ATTIVITÀ BIMBI

AYURVEDA

MUSICA A 432 Hz

MASSAGGI

DANZA ALCHEMICA

REIKI

RIFLESSOLOGIA FACCIALE

KIRTAN

VOICE DIALOGUE E BODYMIND DIALOGUE

TERAPIA DEL SUONO

COUNSELOR

CAMPANE

TAROCCHI

ASTROLOGIA VEDICA

SEMINARI E WORKSHOP

COSTELLAZIONI FAMILIARI

RITIRI E VACANZE YOGA

FENGH SHUI

PRESENTAZIONE DI LIBRI

NUMEROLOGIA

AMICIZIA



Per info e iscrizioni T. 349 73 19 843 | [www.vitadayoghina.it](http://www.vitadayoghina.it)

@ vitadayoghina@gmail.com vitadayoghina vitadayoghina nirmala\_nadia\_yoga vitadayoghina

CENTRO SHAKTI: PIAZZA AVVOCATO GIORGIO AMBROSOLI, 7 - FOSSANO (CN)



## ALCUNI DEI COLLABORATORI CENTRO SHAKTI

### Chiara Bosio

- Reiki metodo Usui: tecnica olistica di riequilibrio energetico che si pratica con i trattamenti e si impara con i corsi di I, II e III livello.
- Numerologia Pitagorica: insegna a riconoscere i propri numeri/archetipi e a capire quando si muovono in luce e in ombra per progredire in una crescita personale consapevole.
- Thetahealing®: tecnica olistica che lavora con le onde theta del cervello per eliminare blocchi inconsci, traumi e convinzioni limitanti che impediscono di sviluppare il massimo potenziale personale.

Info: 329 1561 384 - info@aleteia.life



### Cristiana Marengo

- Meditazione: attraverso il respiro e la tecnica dell'Hong-So, calmiamo il flusso dei pensieri, portando l'attenzione al profondo, alla ricerca di ciò che siamo, della pace, della calma e dell'amore troppo spesso offuscato dai sensi e dalla realtà esteriore.
- Meditazione bambini: giocando con il respiro, l'immaginazione e il disegno, i bambini riconoscono le proprie emozioni, senza temerle e imparando a gestirle nei momenti più delicati.

Info: 347 055 33 29 - lallymar76@gmail.com

### Annalisa Mellano

- Satsang: organizzazione di gruppi di meditazione e condivisione, durante i quali - partendo da tematiche legate alle festività indiane e alla tradizione millenaria dello Yoga di Patanjali - si trasportano gli insegnamenti dei maestri e l'esperienza degli allievi nella vita di tutti i giorni per una crescita di consapevolezza che coinvolga tutti i partecipanti.

Info: 340 14 53 977 - shaktifossano@gmail.com



### Martina Daniele

- Massaggio ayurvedico e riflessologia plantare: trattamenti basati sui principi dell'ayurveda e della medicina cinese, preceduti da un colloquio conoscitivo. Dopo ciascuna seduta propongo un percorso con rimedi fitoterapici e integratori naturali o suggerendo nuove abitudini alimentari o comportamentali, per accompagnare la persona verso l'equilibrio, ripristinando la naturale omeostasi del corpo e l'auto-guarigione.

Info: 338 374 44 73 - martinaoak.daniele@gmail.com

### Riccardo Giraud

- Animale guida e iniziazione al viaggio sciamanico
- Viaggi nei tre mondi
- Seminari di creazione del tamburo sciamanico

Per info: 340 14 53 977 - shaktifossano@gmail.com



Per info e iscrizioni T. 349 73 19 843 | [www.vitadayoghina.it](http://www.vitadayoghina.it)

@ vitadayoghina@gmail.com vitadayoghina vitadayoghina nirmala\_nadia\_yoga vitadayoghina

CENTRO SHAKTI: PIAZZA AVVOCATO GIORGIO AMBROSOLI, 7 - FOSSANO (CN)



## ALCUNI DEI COLLABORATORI CENTRO SHAKTI

### Viviana Picerni

• Bagni sonori con campane di quarzo: sessioni sonore, individuali e di gruppo, che portano beneficio a tutto l'Essere. Le vibrazioni terapeutiche del quarzo entrano nel campo fisico e nei corpi sottili, riequilibrando tutto il "sistema". L'informazione energetica sonora ridonda attraverso i flussi corporei, lavorando sui blocchi che producono stati di malessere e attivando processi di auto-guarigione.

Info: 349 121 2650 - vivianapicerni@hotmail.it



### Giada Canu

• Massaggio personalizzato: nasce da un insieme di tecniche, apprese negli anni che modello sulle esigenze della persona che riceve il trattamento, in quel suo specifico momento di vita. Prima, una breve chiacchierata mi permette di conoscere le aspettative, gli obiettivi, i limiti e le preoccupazioni della persona che ho di fronte, rispetto al trattamento. Il massaggio diventa lo strumento per riconnettersi al proprio corpo.

Info: 379 20 36 508 - info.giadacanu@gmail.com

### Giorgia Ciolino

• Riflessologia Facciale - Su cosa agisce: riduzione dello stress e dell'ansia, alleviamento di mal di testa ed emicranie, miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, rafforzamento del sistema immunitario.

Per info: 340 14 53 977 - shaktifossano@gmail.com



### Dante Costamagna

• Suonoterapia e Gong: Dante Costamagna, musicista e suonoterapista. Sessioni di gruppo con i gong planetari e strumenti di suonoterapia. I Gong intonati sulle frequenze astronomiche calcolate dal matematico Hans Cousto producono frequenze utili al rilassamento ed a rimuovere blocchi sia sul piano fisico che sottile. Trattamenti individuali con i diapason planetari.

Per info: 340 14 53 977 - shaktifossano@gmail.com

### Silvia Origlia

• Benessere abitativo e Feng shui: progettazione edilizia, studio d'interni e consulenza bioenergetica degli ambienti. Mi focalizzo sul benessere personale negli spazi costruiti, considerato a livello fisico, mentale ed emozionale. Creare ambienti gradevoli, sani e pulsanti, in cui è potenziata la qualità di vita degli abitanti, nel rispetto dell'ambiente.

Per info: 340 14 53 977 - shaktifossano@gmail.com



### Silvia Pelle

• Counselor Relazionale; Facilitatrice Voice Dialogue e Body Mind Dialogue. Presenta percorsi esperienziali intensi e divertenti, in cui saranno trattati aspetti teorici, lavoro corporeo con la musica, esercizi scritti e molto altro. Si può partecipare ai singoli incontri o all'intero percorso.

Per info: 340 14 53 977 - shaktifossano@gmail.com

Per info e iscrizioni T. 349 73 19 843 | [www.vitadayoghina.it](http://www.vitadayoghina.it)

@ vitadayoghina@gmail.com vitadayoghina vitadayoghina nirmala\_nadia\_yoga vitadayoghina

CENTRO SHAKTI: PIAZZA AVVOCATO GIORGIO AMBROSOLI, 7 - FOSSANO (CN)

ॐ  
Shakti



vitadayoghina  
SCUOLA DI YOGA E MEDITAZIONE

*Che questo possa essere il nostro proposito per il nuovo anno:  
mi impegno a vivere uno stile di vita Yogico,  
attraverso la pratica quotidiana, la meditazione  
e la ricerca interiore, a connettermi con la mia essenza,  
esplorare il mio potenziale e seguire il mio Dharma*

*Grazie*

