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	17:30-18:45 YOGA LAB* laboratori 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	19:00-20:00 MEDITAZIONE BHAKTI YOGA	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	*COSA TROVERAI IN YOGA LAB? YOGA PER PAVIMENTO PELVICO IYENGAR YOGA - HERBAL YOGA LABORATORIO VERTICALI		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

@ vitadayoghina@gmail.com vitadayoghina vitadayoghina nirmala_nadia_yoga vitadayoghina

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

Shakti

vitadayoghina
SCUOLA DI YOGA E MEDITAZIONE

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* possibilità di farlo partire prima }	460 €	open	600 €
10 crediti			170 €
Lezione singola collettiva			20 €
Lezione individuale (1 0 2 persone)	60 min.		50 €
Lezione individuale di gruppo (3-5persone)			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.

Per info e iscrizioni T. 349 73 19 843 | www.vitadayoghina.it

Shakti | vitadayoghina
SCUOLA DI YOGA E MEDITAZIONE

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

@ vitadayoghina@gmail.com vitadayoghina vitadayoghina nirmala_nadia_yoga vitadayoghina

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

Shakti

vitadayoghina
SCUOLA DI YOGA E MEDITAZIONE

OLTRE ALLO YOGA TROVERAI

- MEDITAZIONE
- SATSANG
- SCIAMANESIMO
- FENGH SHUI
- NATUROPATIA
- COSTELLAZIONI FAMILIARI
- AYURVEDA
- NUMEROLOGIA
- MASSAGGI PERSONALIZZATI
- ATTIVITÀ BIMBI
- MASSAGGIO MAORI
- MUSICA A 432 Hz
- MASSAGGIO HAWAIANO LOMI LOMI NUI
- DANZA ALCHEMICA
- REIKI
- COUNSELOR
- KIRTAN
- TAROCCHI

- TERAPIA DEL SUONO
- SEMINARI E WORKSHOP
- ASTROLOGIA VEDICA
- RITIRI E VACANZE YOGA

- CAMPANE
- PRESENTAZIONE DI LIBRI
- THETA HEALING
- AMICIZIA

Per info e iscrizioni T. 349 73 19 843 | www.vitadayoghina.it

@ vitadayoghina@gmail.com vitadayoghina vitadayoghina nirmala_nadia_yoga vitadayoghina

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

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