

## NOVITA' 2025 - PROGRAMMA MESE GENNAIO

**LEZIONI di YOGA e PILATES EXTRA** - sabato e domenica - costo 20€:

- Sabato 18 dalle 10.45 alle 11.45 BODY FLYING Allenamento In Volo nelle Amache con Patrizia
- Domenica 19 dalle 17.00 alle 18.30 YIN YOGA con Sabrina
- Sabato 25 dalle 7.30 alle 8.45 pratica di PILATES GAMBE-ADDOMINALI-GLUTEI con Igor

**MEDITAZIONI GUIDATE - ESPERIENZE SONORE - SCIAMANESIMO** - costo 20€:

- Venerdì 10 dalle 20.45 alle 22.00 YOGA NIDRA con Titti, a scelta sdraiati in amaca o sdraiati a terra sui materassini
- Venerdì 17 dalle 20.45 alle 21.45 ESPERIENZA SONORA In Amaca con Greta e Letizia
- Venerdì 17 dalle 20.30 alle 23.00 CERCHIO SCIAMANICO con David
- Venerdì 24 dalle 20.45 alle 22.00 BAGNO SONORO VIBRAZIONALE GONG, CAMPANE TIBETANE e altri strumenti con Claudio

**YOGA per BAMBINI (3-8 anni) e PAPA' con Monica**

Primo Incontro Domenica 19 dalle 16.00 alle 17.15 - costo 15€

Tema delle Pratiche: GUERRIERI e COLORI della VITA Girotondo Yogico di Giochi, Respiri, Racconti e Rilassamenti Colorati. Prossimi Incontri: 16 febbraio, 16 marzo, 13 aprile, 25 maggio. E' possibile partecipare ai singoli incontri o all'intero percorso, ogni pratica sarà dedicata ad un colore e alle emozioni corrispondenti.

**TREKKING YOGA EVOLUTIVO** con Francesco - costo 20€

Domenica 12 gennaio - a breve comunicheremo località, tema e orari dell'escursione

**La Via dei Tarocchi**

Arcani Minori - 4° Incontro Sabato 11 gennaio

**DOMENICA 26 GENNAIO ore 10.00 Yoga Il Diamante ospita**

**CONCERTO di CAMPANE TIBETANE e MASSAGGIO ARMONICO con Vitaliano Bissi**

**COSTO 20€ - l'intero ricavato sarà devoluto ad *Hanuman ETS* a favore dei bambini bisognosi del Nepal [www.hanuman.it](http://www.hanuman.it)**

---

Tutte le attività sono su PRENOTAZIONE e verranno organizzate con un numero minimo e massimo di partecipanti - al fine di poterci organizzare al meglio chiediamo di ricevere le prenotazioni almeno 3 giorni prima dell'evento.

Informazioni e Prenotazioni al 347.7282350 (anche tramite sms/whatsapp)

Sul sito [www.yogadiamante.it](http://www.yogadiamante.it) alla voce "seminari eventi" trovate il calendario mensile di tutti gli eventi. Per restare aggiornati sulle nostre proposte potete seguirci sui social (Instagram e Facebook) e richiedere il link al nostro Canale Telegram.