

HATHA YOGA LAB APRILE/GIUGNO 2026

A partire dal 01 aprile 2026, le lezioni del sabato mattina

- si svolgeranno unicamente in presenza
- con obbligo di prenotazione
- dalle 9.30 alle 11.30 presso lo spazio di Yoga Studio in via U. Foscolo 5/A, Pordenone
- per chi fosse in possesso dell'abbonamento in regolare corso di validità, all'entrata segnata sul cartellino dovrà essere aggiunta la quota restante di 8 euro
- per i non abbonati, il costo per ogni sessione sarà di 20 euro.

04.04 PAUSA PER FESTIVITÀ

11.04 PAUSA PER CORSO DI FORMAZIONE

18.04 PAUSA PER CORSO DI FORMAZIONE

25.04 PAUSA PER FESTIVITÀ

02.05 YOGA PER GLI OCCHI: sequenza di posture Yoga per il rilascio delle fasce muscolari più profonde e piacevoli esercizi al fine di rilassare e risvegliare il sistema visivo, creare nuove possibilità per gli occhi, riportare alla luce facoltà nascoste quali creatività, espressività, vitalità. Adatto a tutti coloro che soffrono di disturbi visivi: miopia, presbiopia, ipermetropia, astigmatismo. Per chi subisce lo stress causato da un uso prolungato di video terminali e mezzi digitali in genere e nota sfocature, secchezza oculare, mal di testa. Si rivolge anche a genitori di bambini con occhiali, per aiutare gli stessi ad una corretta igiene visiva. Utile a chi desidera prevenire patologie del sistema visivo. Conducono Vanna Bianchin (guida sessioni individuali e di gruppo del Metodo Bates e Qigong degli occhi) ed Elena Parussini (insegnante di educazione fisica ed istruttrice di Yoga ama, cura e sostiene il progetto collettivo di Yoga Studio - La Bottega)

09.05 YOGA PER GLI OCCHI: vedere descrizione riportata sopra.

16.05 YOGA PER GLI OCCHI: vedere descrizione riportata sopra.

23.05 YOGA PER GLI OCCHI: vedere descrizione riportata sopra.

30.05 YOGA PER GLI OCCHI: vedere descrizione riportata sopra.

06.06 YOGA PER GLI OCCHI: vedere descrizione riportata sopra.

13.06 YOGA PER GLI OCCHI: vedere descrizione riportata sopra.

20.06 YOGA PER GLI OCCHI: vedere descrizione riportata sopra.

27.06 YOGA PER GLI OCCHI: vedere descrizione riportata sopra.

PER I MESI DI LUGLIO ED AGOSTO LE LEZIONI DEL SABATO MATTINA SARANNO SOSPENSE