Orario

ottobre-dicembre 2026

YOGA IN PRESENZA E ONLINE

Fondazione Yoga
SESTRI LEVANTE



Fondazione Yoga Sestri Levante
Cel: 339 568 1539
Mail: fondazioneyoga2006@yahoo.it
www.fondazioneyoga.org

Elisabetta 339 568 15 39
Marzia 392 634 97 18
Patrizia 335 537 91 35
Marina 348 355 59 34

Per partecipare alle lezioni è indispensabile la prenotazione.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
			Reiki e ipnosi evolutiva Marzia Violi su appuntamento	
19.30-20.45 Hatha Yoga / Yoga simbolico *	19.30-20.45 Yoga online su piattaforma Zoom	18.15-19.30 Vinyasa Krama *	19.30-20.45 Hatha Yoga **	17.00-18.15 Vinyasa Krama *
	20.15-21.30 Hatha Vinyasa Yoga *	19.30-20.30 **Serate specialii Yoga Nidra /Yoga del respiro/ Meditazione** **		18.30-19.45 Hatha Vinyasa Yoga *

Sedi operative :

* Studio Fisioterapico Benedetta Toso_ Viale Dante, 207 / Sestri Levante
** Centro La Svolta_ Via Nazionale, 470 / Sestri Levante

Per maggiori informazioni su seminari ed eventi in presenza 2026
mail: fondazioneyoga2006@yahoo.it

Scansiona il Qr code e iscriviti alla nostra newsletter!