

DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

Palestra ASIA - Via Orlandi, 20/A Modena – tel. 059-454367

Palestra GEESINK TEAM – Via Giuseppe Giusti, 35 – tel. 059-820292

DHARMA SHALA ASD – Via San Giovanni Bosco 167 –

DAOYIN – TAIJIQUAN – YOGA – SHIATSU

Numero minimo iscritti 10

Laboratorio	Giorno/Ora	Inizio	Docente/ Dove
DAOYIN Intermedi	Mercoledì Ore 09,00 – 10,30	08.10.2025 (solo hh 1,30)	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
DAOYIN Principianti	Mercoledì Ore 10,30 – 12,00	08.10.2025 (solo hh 1,30)	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
DAOYIN Avanzati	Martedì - Venerdì Ore 09,00 – 10,00	07.10.2025 10.10.2025	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
TAIJIQUAN Principianti	Lunedì - Giovedì Ore 11,00 – 12,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
TAIJIQUAN Intermedi	Lunedì - Giovedì Ore 09,00 – 10,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
TAIJIQUAN Avanzati	Lunedì - Giovedì Ore 10,00 – 11,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 08,30– 09,30	06.10.2025 09.10.2025	M^a Prampolini Palestra ASIA
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 09,45 – 10,45	06.10.2025 09.10.2025	M^a Prampolini Palestra ASIA
SHIATSU corso di avvicinamento	Venerdì Ore 10,00 – 12,00	10.10.2025	Dott. A. Borelli Dharma Shala ASD

YOGA

Docente: Nicoletta Prampolini

Lo Yoga è una disciplina di origine indiana ormai largamente diffusa anche in Occidente grazie alla sua efficacia e ai numerosi benefici scientificamente riscontrati. Tra le ragioni del suo successo c'è il fatto che è una disciplina leggera, facile e accessibile a tutte le età. La lezione inizia con un riscaldamento dinamico e prosegue con i movimenti classici dello yoga, caratterizzati da dolcezza, attenzione all'apertura del respiro e scioglimento delle tensioni muscolari. L'ascolto e la consapevolezza del movimento sono ingredienti essenziali che riempiono gli esercizi di presenza ed attenzione, per un lavoro più profondo che porta benefici duraturi. Se praticato con costanza, in breve tempo si possono osservare un miglioramento della postura e dell'equilibrio, maggiore fluidità nei movimenti, articolazioni più libere e un respiro più ampio e calmo. I cambiamenti a livello fisico si ripercuotono anche sulla sfera psico-emotiva e lo Yoga trova positivi riscontri nel migliorare la qualità del sonno e nel ridurre i livelli di stress.

Il corso è per principianti assoluti ma anche a chi già conosce questa disciplina.

CALENDARIO DELLE LEZIONI 2025-2026**1° BIMESTRE** (Ottobre - Novembre 2025)*Iscrizioni aperte: dall' 08.09.2025*

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	06/10/2025	13/10/2025	20/10/2025	27/10/2025	03/11/2025	10/11/2025	17/11/2025	24/11/2025	01/12/2025
Martedì	07/10/2025	14/10/2025	21/10/2025	28/10/2025	04/11/2025	11/11/2025	18/11/2025	25/11/2025	02/12/2025
Mercoledì	08/10/2025	15/10/2025	22/10/2025	29/10/2025	05/11/2025	12/11/2025	19/11/2025	26/11/2025	03/12/2025
Giovedì	09/10/2025	16/10/2025	23/10/2025	30/10/2025	06/11/2025	13/11/2025	20/11/2025	27/11/2025	04/12/2025
Venerdì	10/10/2025	17/10/2025	24/10/2025	31/10/2025	07/11/2025	14/11/2025	21/11/2025	28/11/2025	05/12/2025

*Termine precedenza iscrizione per corsi già avviati nell'anno precedente: 19.09.2025***2° BIMESTRE** (Gennaio - Marzo 2026)*Termine precedenza per iscrizioni al secondo bimestre laboratori il 05.12.2025*

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	12/01/2026	19/01/2026	26/01/2026	02/02/2026	09/02/2026	16/02/2026	23/02/2026	02/03/2026	09/03/2026
Martedì	13/01/2026	20/01/2026	27/01/2026	03/02/2026	10/02/2026	17/02/2026	24/02/2026	03/03/2026	10/03/2026
Mercoledì	07/01/2026	14/01/2026	21/01/2026	28/01/2026	04/02/2026	11/02/2026	18/02/2026	25/02/2026	04/03/2026
Giovedì	08/01/2026	15/01/2026	22/01/2026	29/01/2026	05/02/2026	12/02/2026	19/02/2026	26/02/2026	05/03/2026
Venerdì	09/01/2026	16/01/2026	23/01/2026	30/01/2026	06/02/2026	13/02/2026	20/02/2026	27/02/2026	06/03/2026

3° BIMESTRE (Marzo - Maggio 2026)*Termine precedenza per iscrizioni al terzo bimestre laboratori il 20.02.2026*

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	16/03/2026	23/03/2026	30/03/2026	13/04/2026	20/04/2026	27/04/2026	04/05/2026	11/05/2026	18/05/2026
Martedì	17/03/2026	24/03/2026	31/03/2026	14/04/2026	21/04/2026	28/04/2026	05/05/2026	12/05/2026	19/05/2026
Mercoledì	18/03/2026	25/03/2026	01/04/2026	08/04/2026	15/04/2026	22/04/2026	29/04/2026	06/05/2026	13/05/2026
Giovedì	19/03/2026	26/03/2026	02/04/2026	09/04/2026	16/04/2026	23/04/2026	30/04/2026	07/05/2026	14/05/2026
Venerdì	20/03/2026	27/03/2026	10/04/2026	17/04/2026	24/04/2026	08/05/2026	15/05/2026	22/05/2026	29/05/2026

Vacanze pasquali da venerdì 03.04.26 a martedì 07.04.26 compresi