

2022/23

IL CALENDARIO DI JASMINE



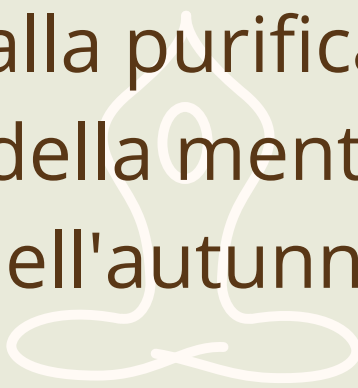
2022/23

SETTEMBRE

30 SETTEMBRE

YOGA D'AUTUNNO

Pratica speciale presso Jasmine
dedicata alla purificazione del
corpo e della mente in vista
dell'autunno



2022/23

OTTOBRE

15 OTTOBRE

WORKSHOP "DHARMA E
ROCKET YOGA" con Teresa
Forgia

Flow Vinyasa dinamico e veloce. E' un metodo innovativo e moderno che riprende l'Ashtanga Yoga dando una nuova chiave di lettura. Il workshop è adatto a chi vuole investigare il proprio corpo alla ricerca di un ritmo veloce e sostenuto.

24 OTTOBRE DIWALI FESTIVAL

Festeggiamo insieme la tradizionale festa delle luci indiana con una pratica speciale basata sul Trataka, la meditazione della candela

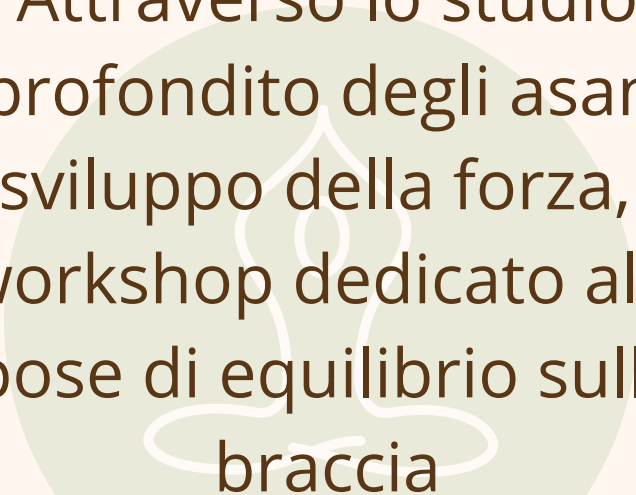
2022/23

NOVEMBRE

19 NOVEMBRE

WORKSHOP "EQUILIBRII SULLE BRACCIA"
con Valeria Erbì

Attraverso lo studio
approfondito degli asana e
lo sviluppo della forza, un
workshop dedicato alle
pose di equilibrio sulle
braccia



2022/23

DICEMBRE

9/10/11 DICEMBRE

RITIRO YOGA D'INVERNO A
BORGO ZEN

Il ritiro di yoga si svolgerà in una bellissima location, Borgo Zen, immersa nelle colline bergamasche, in cui oltre alle pratiche yoga potremo rilassarci una rilassante spa, con sauna e massaggi.

PRATICA DI NATALE
(in fase di preparazione)

2022/23

GENNAIO

21 GENNAIO

WORKSHOP "JIVAMUKTI YOGA"
con Valeria Leone

Jivamukti Yoga si prefigge di andare oltre la pratica fisica Vinyasa: è infatti un percorso di liberazione che nasce dalla compassione per tutti gli esseri viventi. Le lezioni di pratica si fondano con la filosofia dello yoga e la lettura dei testi sacri.

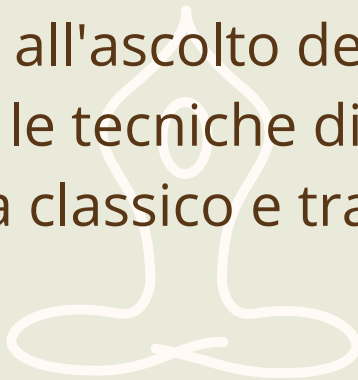
2022/23

FEBBRAIO

18 FEBBRAIO

WORKSHOP "BASI DI
MEDITAZIONE E RESPIRO" con
Alessandro Besso

Attraverso una pratica esplorativa e
dedicata all'ascolto del respiro,
impareremo le tecniche di respirazione
dello yoga classico e tradizionale.



2022/23

MARZO

8 MARZO

YOGA PER LE DONNE

Pratica dedicata alla Festa delle
Donna

(in definizione)



2022/23

APRILE

RITIRO DI PRIMAVERA

Il ritiro di primavera, solitamente in una località di mare, è il modo migliore per purificarsi dall'inverno appena trascorso e immergersi in una nuova stagione

(in definizione)

2022/23

GIUGNO

21 GIUGNO

YOGA IN BIANCO - 4 EDIZIONE

In occasione della Giornata Internazionale dello Yoga ci ritroviamo nuovamente in piazza d'Armi a Pinerolo per la quarta edizione di Yoga in Bianco

