

2026

MAGGIO



Lunedì 4 - 11 - 18

- 14.00 Yoga Gravidanza
- 17.00 Yoga flow
- 18.30 Yoga Mind
- 20.00 Yoga Mind

Martedì 5 - 12 - 19 - 26

- 8.30 Aerial Mat
- 18.15 Power Mind
- 19.45 Hatha Yoga

Mercoledì 6 - 13 - 20 - 27

- 9.00 Yoga Mind
- 16.45 Yin Yoga
- 18.15 Power flow
- 19.45 Hatha Yoga

Giovedì 7 - 21 - 28

- 09.00 Yoga Rigenerante
- 16.00 Yoga Adulto con Bimbo
- 18.00 YoVolo

Giovedì 28

- 19.45 Yoga di Coppia

Venerdì 1 - 8 - 22 - 29

- 8.30 Yoga Mind
- 18.00 Pilates

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

 <p>Yoga Nidra meditazione rilassamento respirazione GIOVEDÌ 30 APRILE 09.00</p> <p>Contributo 26.- CHF Per chi possiede già un abbonamento yoga - Costo 20.- CHF</p>	<p>1</p> <p>Giovedì 30 MAGGIO Yoga Nidra ore 9.00</p>	<p>2</p>	 <p>Osserva Respira Riposa</p> <p>"Sangha" della domenica Il maggio 2026, con il 22.5. Costo 17.45 Incontro di meditazione guidata con la musica e la danza.</p> <p>L'esperienza di meditazione che ogni settimana porta ad un luogo nuovo è il momento incontrare ed ispirarsi, osservare le proprie azioni, le proprie emozioni. Essere presenti e consapevoli in ciò che si sta facendo.</p> <p>Sangha 17.45</p>
<p>7</p> <p>Meditazione Sonora ore 19.45</p>  <p>MEDITAZIONE SONORA CON CAMPANE TIBETANE possibilità di seguire la meditazione scopesi sulle amache o a terra con il tappetino prossima data: GIO 7 maggio dalle 19.45 c/o Centro Manipura Gnosca costo 25 fr.</p> <p>Studio Frequenze U Soccorso 10 Soccorso 10</p> <p>iscrizioni e informazioni: pedrina.laura@outlook.com 079 318.20.25 studiofrequenze.ch</p>	<p>10</p> <p>Meditazione guidata</p>  <p>MEDITAZIONE DEI 4 ELEMENTI</p> <p>VEREDÌ 8 MAGGIO ORE 20.00 TELESO IL CENTRO MANIPURA A GROSIO FR. 25.00</p> <p>Una meditazione per lasciarsi attraversare dai 4 elementi naturali</p> <p>TERRA FUOCO ACQUA ARIA</p> <p>Info e iscrizioni: Claudia 079/318 19 77</p>	<p>9</p> <p>Meditazione Guidata ore 20.00</p>	<p>10</p>
<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>21</p> <p>DIFESA PERSONALE 19.30</p>  <p>CORSO DI DIFESA PERSONALE CORTA DISTANZA GIOVEDÌ 23 APRILE</p> <p>Dove: Centro Manipura - 6225 Gnosca Orario: 19.30. Durata: 1 ora e 30 minuti Contenuto: Tecniche base di tecnica di gestione della distanza e prevenzione del furto. Contributo adulti: 30.- CHF Contributo studenti: 20.- CHF Impara a proteggerti. Proteggi il tuo posto vitali.</p>	<p>22</p> <p>Meditazione Sonora ore 19.45</p>  <p>MEDITAZIONE SONORA CON CAMPANE TIBETANE possibilità di seguire la meditazione scopesi sulle amache o a terra con il tappetino prossima data: VE 22 maggio dalle 19.45 c/o Centro Manipura Gnosca costo 25 fr.</p> <p>Studio Frequenze U Soccorso 10 Soccorso 10</p> <p>iscrizioni e informazioni: pedrina.laura@outlook.com 079 318.20.25 studiofrequenze.ch</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>28</p>	<p>29</p> <p>Costellazioni Familiari Olistiche</p>  <p>Costellazioni Familiari Olistiche Simo Accardo Centro Manipura Gnosca venerdì 29 maggio 2026 ore 19.30</p> <p>Un invito a guardare le dinamiche familiari con un nuovo sguardo, per riconoscere ciò che è difficile di essere visto, compreso, trasformato</p>	<p>30</p> <p>Costellazioni Familiari Olistiche ore 19.30</p>	<p>31</p>

