

2026

LUGLIO

# ORARIO ESTIVO

**CORSO DI DIFESA PERSONALE**  
**CORTA DISTANZA**

**MARTEDI 21 LUGLIO**

**Dove:** Centro Manipura - 6525 Gnosca  
**Orario:** 19.30. **Durata:** 1 ora e 30 minuti  
**Contenuto:** Tecniche base di svincolo, gestione della distanza e prevenzione del rischio.  
**Contributo adulti :** 30.- CHF **Contributo studenti :** 20.- CHF  
**Impara a proteggerti. Prenota il tuo posto ora!**

**SOLO PER CHI HA GIÀ SVOLTO LA PARTE TEORICA:**  
ore 19.45 -1h 15 min - **Adulti: 25.- Studenti 15.-**

**Studio Frequenze**  
di Laura Goddi Pedrini

**Meditazione Sonora**

**MEDITAZIONE SONORA CON CAMPANE TIBETANE**  
possibilità di seguire la meditazione sospesi sulle amache o a terra con il tappetino

**prossima data: VE 17 luglio dalle 19.45**  
c/o Centro Manipura Gnosca  
costo 25 fr.

**Studio Frequenze**  
di Laura Goddi Pedrini

iscrizioni e informazioni:  
pedrini.laura@outlook.com  
079 318.20.26  
studiofrequenze.ch



2026

# LUGLIO



## Lunedì 1 - 8 - 15 - 22

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

## Martedì 2 - 16

- 9.00 - Yoga Rigenerante
- 16.45 YoVolo con GGG

## Martedì 2 - 9

- 19.45 Hatha Yoga

## Martedì 2 - 9 - 16 - 23

- 18.15 Power Mind

## Mercoledì 3 - 10

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

## Giovedì 11

- 09.00 Yoga Rigenerante

## Giovedì 11 - 18 - 25

- 18.00 Aerial Mat

## Venerdì 12 - 19

- 8.30 Yoga Mind

Meditazione  
Sonora  
ore 19.45

**MEDITAZIONE SONORA CON CAMPANE TIBETANE**  
 possibilità di seguire la meditazione sospesi sulle amache o a terra con il tappetino

**prossima data: VE 12 giugno dalle 19.45**  
 c/o Centro Manipura Gnosca

costo 25 fr.



iscrizioni e informazioni:  
[pedrini.laura@outlook.com](mailto:pedrini.laura@outlook.com)  
 079 318.20.26  
[studiofrequenze.ch](http://studiofrequenze.ch)

Studio  
Frequenze  
di Laura Gaddi Pedrini



Martedì - 16 giugno  
Yoga Nidra ore 9.00

Nyama Yoga è riconosciuta dalle Casse Malati 

**Yoga Nidra**  
 meditazione  
mindfulness  
rilassamento  
respirazione

**GIOVEDÌ  
18 GIUGNO  
09.00**

*Nyama Yoga*



Contributo 25.- chf  
 Per chi possiede già un abbonamento yoga - 20- chf  
 o come recupero senza costo



2026

# GIUGNO



## Lunedì 1 - 8 - 15 - 22

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

## Martedì 2

- 9.00 - Yoga Rigenerante

## Martedì 2 - 9

- 19.45 Hatha Yoga

## Martedì 2 - 9 - 16 - 23

- 18.15 Power Mind

## Mercoledì 3 - 10

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

Giovedì 30 MAGGIO  
Yoga Nidra ore 9.00

## Giovedì 11 -18

- 09.00 Yoga Rigenerante

## Giovedì 11 -18 - 25

- 18.00 YoVolo
- 19.45 Yoga di Coppia

DIFESA PERSONALE 19.30

## Venerdì 12 - 19

- 8.30 Yoga Mind

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	1	2	3
7	8	9	10
14	15		
21	22		
28	29	30	31

**MEDITAZIONE SONORA CON CAMPANE TIBETANE**  
 possibilità di seguire la meditazione sospesi sulle amache o a terra con il tappetino  
**prossima data: VE 12 giugno dalle 19.45**  
 c/o Centro Manipura Gnosca  
 costo 25 fr.

iscrizioni e informazioni:  
 pedrini.laura@outlook.com  
 079 318.20.26  
 studiofrequenze.ch



# ACCOMODATEVI

STUDIO LAGUNA



Studio Frequenze

Laura Gaddi Pedrini

Suonoterapia - Floriterapia -  
Riflessologia Plantare - Cromopuntura in formazione

SU APPUNTAMENTO: LUNEDÌ - VENERDÌ - SABATO

Ricetti Massaggi

Stefano Ricetti

Massaggiatore medicale  
Linfodrenaggio

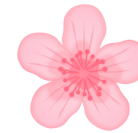
SU APPUNTAMENTO

Gabriella Balascio

Counselor - Consulente psicosociale

SU APPUNTAMENTO: MERCOLEDÌ

STUDIO KIWI



Operatrice Olistica

Rossella Nania

Trattamenti di Benessere

SU APPUNTAMENTO: LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - SABATO

Lunae & MoonMala



Claudia Rossetti Ferrari

Training Autogeno

SU APPUNTAMENTO: GIOVEDÌ



Nido di luce

Sheila Pelleggrini

Reiki

SU APPUNTAMENTO: VENERDÌ



Isorà

Gabriella Sonda

Ortobionomi - Massaggio del tessuto connettivo

SU APPUNTAMENTO: MARTEDÌ

# CORSI SETTIMANALI

## CENTRO MANIPURA

VIA CANTONALE 34  
6525 GNOSCA



### Lunedì

- 14.00  
YOGA GRAVIDANZA  
con Guenda
- 17.00  
YOGA FLOW
- 18.30  
YOGA per tutti
- 20.00  
YOGA per tutti

### martedì

- 9.00  
YOGA per tutti
- 16.45  
YOVOLO BAMBINI  
6-13 ANNI  
(sul tessuto)
- 18.15  
POWER flow
- 19.45  
YOGA DI COPPIA  
(trimensile)
- 19.45  
DIFESA PERSONALE  
(mensilmente)

### mercoledì

- 9.00  
YOGA per tutti
- 16.45  
YIN YOGA
- 18.15  
POWER Flow
- 19.45  
HATHA YOGA

### giovedì

- 9.00  
YOGA  
RIGENERANTE  
SCONTO AVS
- 16.00  
YOGA ADULTO CON  
BAMBINO YOVOLO  
(SUL TESSUTO)
- 18.00  
AERIAL MAT power  
(SUL TESSUTO)
- 19.30  
AERIAL MAT soft  
(SUL TESSUTO)

### venerdì

- 8.30  
YOGA per tutti
- 10.00  
YOGA  
ADULTO \_ BEBÈ  
(sul tessuto)
- 18.00  
PILATES  
con Lega TI Contro

**Note:** I CORSI DI YOGA SONO RICONOSCIUTI DALLE CASSA MALATI.

