



CASA DI QUARTIERE Padova



INCONTRI DI YOGA

- **Sabato 11 aprile 2026 - Face Yoga + Pranayama - ore 10:00–11:00**

Un incontro dedicato al Face Yoga e al respiro consapevole. Durante l'incontro si attuerà l'automassaggio, esercizi mirati per il viso e tecniche di Pranayama.

- **Sabato 23 maggio 2026 - Yoga, Creatività & Energia Femminile Flow - ore 10:00–12:00**

Yoga e meditazione danzata: un invito a far fluire il corpo con movimenti liberi e intuitivi, ascoltando sensazioni e ritmo interiore.

- **Sabato 20 giugno 2026 - Yoga Soul Flow - ore 10:00–11:30**

Una pratica di Yoga dinamico in stile Vinyasa, pensato per chi desidera allenare presenza, fluidità e centratura.

ATTENZIONE: Sarà possibile iscriversi a un solo incontro tra i tre proposti.

L'insegnante:

Marta Panunzi è insegnante di yoga, facilitatrice mindfulness e fondatrice di Ecolibrista. Guida le donne nel ritrovare equilibrio tra corpo e mente attraverso la pratica dello yoga e la consapevolezza di sé.

Occorrente:

- Abbigliamento comodo
- Tappetino yoga
- Possibilmente no make up, soprattutto sulla pelle del viso (specialmente per l'incontro di Face Yoga)
- Le pratiche saranno svolte a piedi nudi o in calze

Iscrizioni:

Inquadra il QR-Code o compila il form da pc o da smartphone che trovi alla pagina:

<https://forms.office.com/e/JeVddXXIYi>



Gli incontri sono gratuiti con iscrizione necessaria.