

heartfulness

Simply living

Yoga Balance Corpo&Mente

Corso Heartfulness Yoga

Una pratica che unisce la
tradizione dello **Yoga** con
la **Meditazione Heartfulness**,
favorendo equilibrio tra corpo e mente.

Un percorso per ritrovare armonia,
forza interiore e benessere quotidiano.

Uno spazio per ritrovare il tuo centro

*“Il cuore guida, il corpo segue,
la mente si apre”*

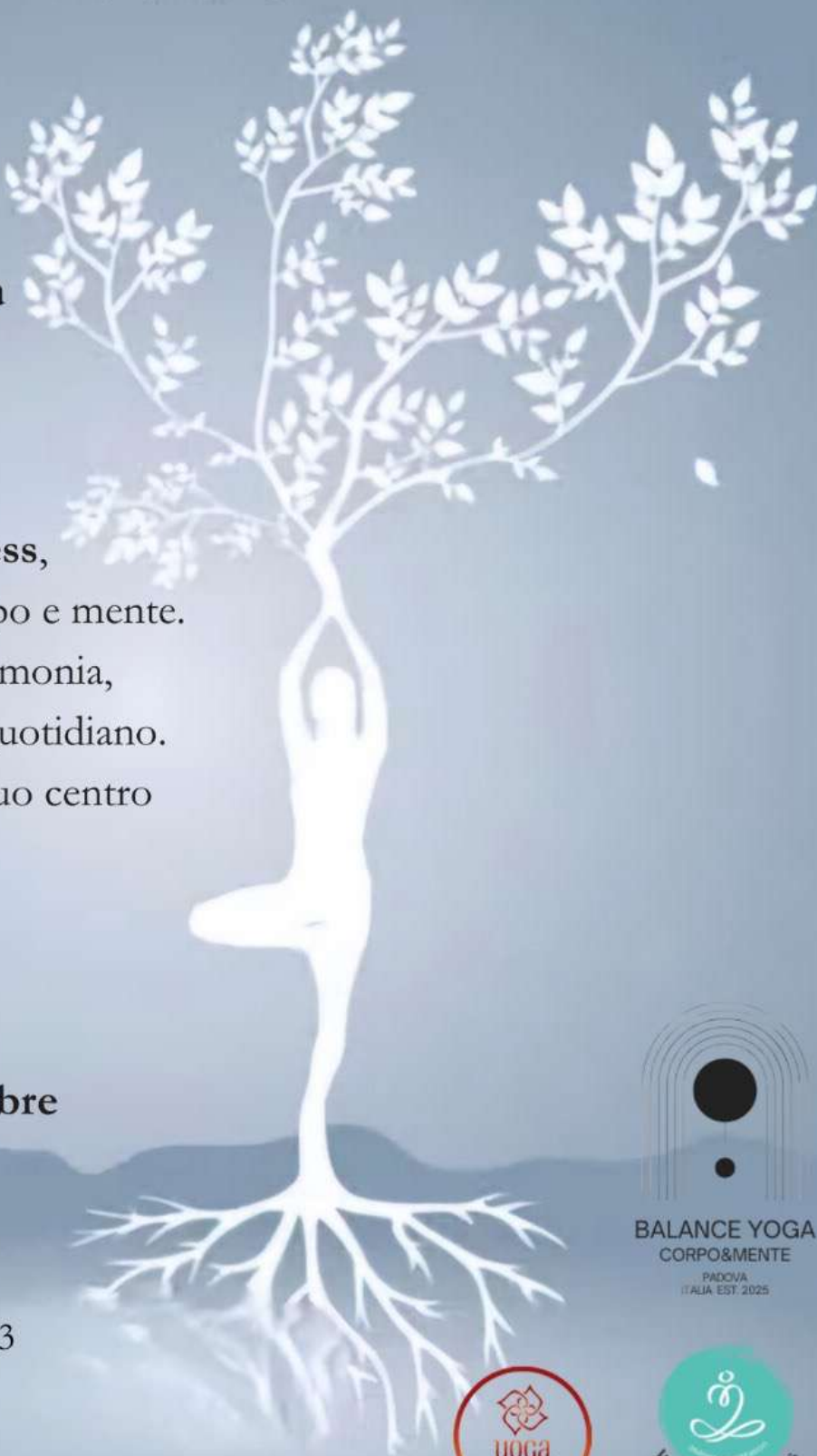
Ogni martedì ore 17:30

Inizio lezioni : 30 settembre

SpazioConTatto

Via R. Marin, 14 - Padova

Per info whatsapp: 348.58.28.333



BALANCE YOGA
CORPO&MENTE

PADOVA
ITALIA EST. 2025





Presso

SPAZIO CONTATTO

Via Roberto Marin, 14 - PADOVA - zec.asja3@gmail.com



CORSO DI YOGA soft "IL MATTINO AL TORRESINO"

**Il corso è attivo il
venerdì
ore 9.00 - 10.00**



CORSO DI HATHA YOGA

**Il corso è attivo
il mercoledì
ore 18.00 - 19.30**



**I corsi sono tenuti da ASJA ZEC
INSEGNANTE DI YOGA abilitata C.S.E.N.**

PER INFO: 349 1703284

PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

ATTIVAMENTE FUNZIONALI

Psicomotricità over 65



Muoversi per stare bene
Corpo attivo, mente serena

MERCOLEDÌ

10:30 – 11:30

- ✓ **Migliorare** equilibrio e **stabilità**
- ✓ **Ritrovare** sicurezza nei movimenti
- ✓ **Stimolare** memoria e coordinazione

 **Spazio ConTatto**
via Marin 14 – Padova

 **Lara Crippa**
Psicomotricista Funzionale®

 **349 8382386**
lcpsicomotricita@gmail.com



spazio **con**tatto

CORSO DI CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO®

METODO FELDENKRAIS®



I benefici che puoi ottenere con la pratica del Metodo Feldenkrais

Una schiena forte e libera dai dolori

Miglior postura e portamento

Libertà dalle tensioni e dallo stress

Riduzione del dolore e benessere psicofisico

Equilibrio posturale e dinamico

Miglioramento della funzione respiratoria

Fiducia nelle proprie possibilità e capacità

Recupero della creatività

Insegnante: Simona Argentieri, Practitioner del Metodo Feldenkrais dal 2012, danzatrice, coreografa e insegnante di danza contemporanea. Si forma e lavora in Italia, Spagna, Francia, Germania e Stati Uniti. Diplomata presso la Formazione Internazionale per Insegnanti del Metodo Feldenkrais Palermo 1, prosegue la sua formazione e la sua ricerca con continui aggiornamenti in Italia e all'estero. Ha in attivo collaborazioni con medici, fisioterapisti, osteopati, psicoterapeuti. È dottoressa magistrale in Letterature Moderne, comparate e postcoloniali presso l'Alma Mater Studiorum di Bologna.

QUANDO? Tutti i giovedì da dicembre 2025 ore 11.15-12.15

DOVE? Presso Spazio ConTatto, via Marin 14, Padova

Tel: 3208720856 Mail: simona.argentieri@gmail.com



VINYASA YOGA YOGA DINAMICO LIVELLO BASE

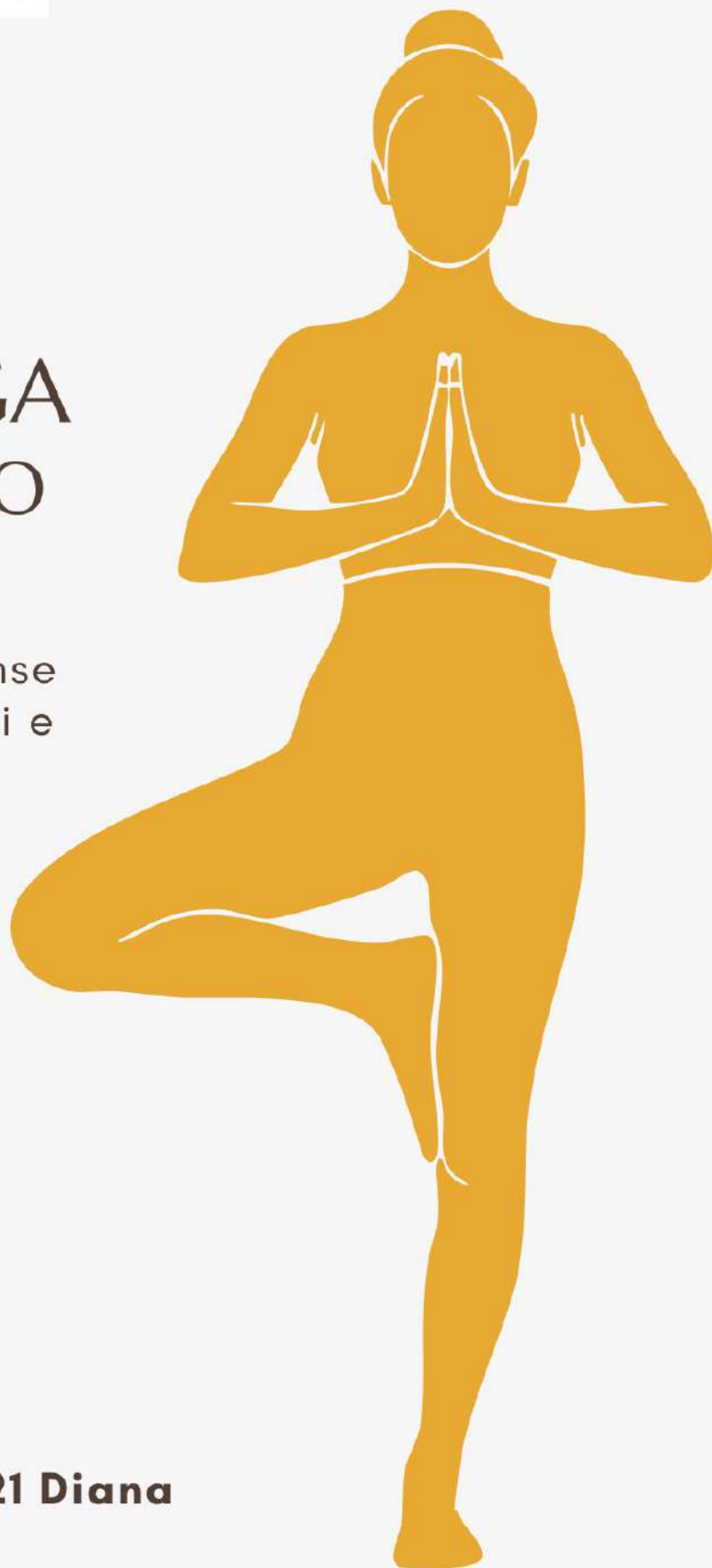
Sequenze dinamiche intense
con movimenti coordinati e
ritmi abbastanza elevati.

GIOVEDÌ

18:30 - 19:40

Spazio Con Tatto.
Via Marin,14

Per iscrizioni: 3713609021 Diana





A RITMO DI RELAZIONE

LABORATORIO DI DANZAMOVIMENTOTERAPIA ESPRESSIVO-RELAZIONALE (DMT-ER®)

Un processo graduale e attento alle specificità di ognuno attraverso il movimento, rivolto a **bambine/i e ragazze/i con disturbi del neurosviluppo e neurodivergenze dai 6 ai 12 anni**: uno spazio per attivare nuove risorse personali e collettive attraverso il corpo, il ritmo e la relazione.

Percorsi individuali e di gruppo a seconda delle necessità.

Previsto colloquio con la famiglia per conoscersi e comprendere le necessità specifiche.

Possibilità di percorsi familiari.

A partire da ottobre:

Giovedì ore 17-18

c/o Spazio Contatto, via Marin 14

Anna Dall'Oro

Danzamovimentoterapeuta in formazione presso la scuola DMT-ER®

Terapista Aba



3201183059



anna.dalloro@gmail.com



spazio **contatto**



GEMMAAPS