



## NUOVO CALENDARIO YOGA 2026

TEATRO MARTINITT Milano, via Pitteri 58

Insegnante diplomata Tiziana Piacentini

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO

Whatsapp +39 335 6890209

### Hatha Yoga Dance Flow da Mercoledì 4 FEBBRAIO 19.00-20.30

Ogni mercoledì nella sala danza dello spazio Martinitt dalle 19 alle 20.30. La lezione su base Hatha Yoga unisce yoga, musica, respiro, danza, filosofia e leggende: con la fluidità dei movimenti della danza e gli asana dello yoga crea un flusso continuo nel ritmo della musica; entra con gentilezza nell'ascolto di sé e delle proprie possibilità, permettendo di esprimere emozioni e sensazioni. Con la meditazione finale si elabora l'esperienza vissuta sul tappetino, contribuendo al benessere generale della persona. La lezione ha sempre un tema come filo conduttore, ricco di spunti e contenuti.

#### Calendario 2026

Febbraio 4, 11, 18, 25

Marzo 4, 11, 25

Aprile 8, 15, 22

Maggio 6, 13, 20, 27.

Giugno lezione omaggio da definire.

**ABBONAMENTO BASE 2026: 12 LEZIONI** nel quadrimestre di riferimento (**prezzo al pubblico 240€**)

**SCONTO UNIMI 20% INSEGNANTI/DIPENDENTI** → **192€ (+ 2 lezioni omaggio)**

**SCONTO UNIMI 25% STUDENTI** → **180€ (+ 2 lezioni omaggio)**

**ULTERIORE SCONTO 5% PER CHI HA GIA' FREQUENTATO NEL 2025!**

*Tappettino per l'attività incluso nell'abbonamento, nessuna tessera da sottoscrivere. Richiesto certificato di idoneità fisica. Gruppo WhatsApp dedicato con info e approfondimenti sulle lezioni in corso. In omaggio tessera sconto programmazione Cinema e Teatro Martinitt.*