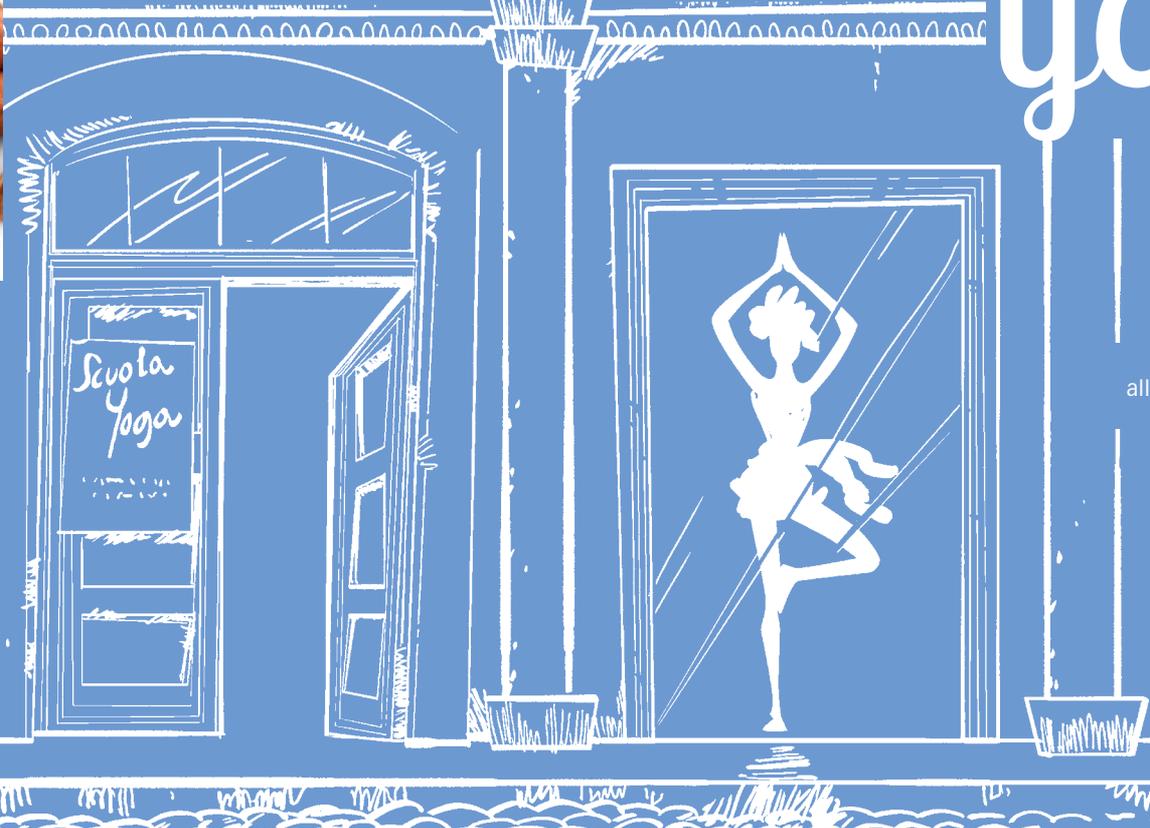


# VETRINA SCUOLE

2025

# yoga



\*Le scuole di yoga che hanno risposto alla richiesta di segnalazione. L'elenco completo delle scuole in Italia è presente sul nostro portale [www.yogamap.it](http://www.yogamap.it)

ON LINE

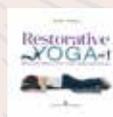
Impara a gestire lo stress, l'ansia, la depressione e i dolori cronici grazie al

## RESTORATIVE YOGA

Studio online, lezioni individuali, coaching, masterclass e formazioni per insegnanti

Info: 331 9339325

<https://restorativeyoga.it>



con Audrey Favreau.

autrice & insegnante

[info@restorativeyoga.it](mailto:info@restorativeyoga.it)

### AUDREY FAVREAU, RESTORATIVE YOGA

Audrey Favreau è la specialista del Restorative Yoga in Italia ed autrice del libro *Restorative Yoga, ritrova la calma, gestisci ansia, rabbia, depressione* (Ed. Mediterranee). Ritrovatela

online grazie a lezioni, coaching, masterclass e formazioni per insegnanti per calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso e rilassare il corpo.

[www.restorativeyoga.it](http://www.restorativeyoga.it)

## PIEMONTE

### CENTRO STUDI OLISTICI BRAHMA VIDYA APS

Un punto di incontro per lo studio dello Yoga e di tutte le discipline orientali e occidentali, così che ognuno possa realizzare la propria crescita interiore seguendo le inclinazioni naturali.

Proponiamo corsi di Yoga in vari stili e livelli, Meditazione, Thai Chi Chuan, Qi Gong, Reiki, Sciamanesimo; percorsi individuali di crescita spirituale e di conoscenza del Sé.

Via Vandalino 82/28 - 10142 Torino

Tel. 011 4119849

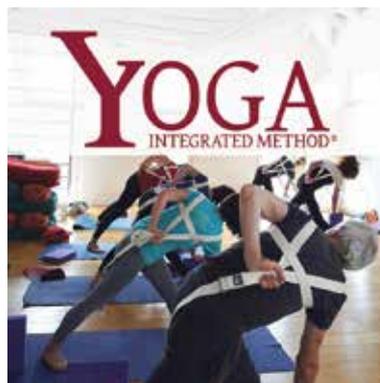
334 3145040

brahmaidya06@yahoo.it

www.brahmaidayogatorino.it

www.facebook.com/yogaenonsolo

## VENETO



### SCUOLA DI FORMAZIONE YOGA INTEGRATED METHOD

Alta formazione per Istruttori e Insegnanti con certificazione riconosciuta da Yoga Alliance International 250 RYS PLUS e 500 RYS PLUS, per insegnare Yoga a musicisti, anziani, persone con disabilità, sportivi e in sostegno al welfare aziendale. La disciplina dello Yoga funzionale alle necessità della società contemporanea, in un percorso completo.

Tel. 351 6677898

scuola@yogaintegratedmethod.it

www.yogaintegratedmethod.it

2025



Elios

YOGA - PILATES - MIOFASCIALE

Valeggio sul Mincio (VR), Via dei Partigiani 9

Verona, Via Tolomeo 6

3663465399 / 3398949697

www.elioscentro.it

### 11 INSEGNANTI, 8 PROFESSIONISTI, 2 SEDI

Dal 2010 corsi per il benessere psicofisico in presenza e online: hatha yoga, vinyasa yoga, yoga wheel, yoga per lo sport, yoga pre-post parto, yoga therapy.

- Classi collettive/individuali.
- Aggiornamento insegnanti.

Ayurveda e trattamenti, consulenza nutrizionale, osteopatia, fisioterapia, psicologia, trattamenti olistici.

Insegnanti FIY, riconosciuti AYUSH

Tel. 366 3465399 • 339 8949697

info@elioscentro.it

www.elioscentro.it

## LOMBARDIA



### CENTRO CULTURALE ANANTAMATRA

#### YOGA e AYURVEDA

Riscoprire con lo Yoga quel prezioso *contatto con Sé stessi* che sostiene e nutre la nostra vita.

**I corsi sono aperti a tutti in presenza e online:**

Hatha Yoga, Yoga Dolce, Meditazione, Trattamenti Ayurvedici

#### FORMAZIONE

- Corso Triennale per insegnanti di Hatha Yoga
- Incontri e residenziali nella natura.

Via Carlo Torre 22 - 20143 Milano

Tel. 02 8375518 • 338 4288113

info@anantamatra.it | FB: Centro Culturale Anantamatra

www.anantamatra.it

### CERDI KALA YOGA

Kundalini Yoga, Meditazione e Sat Nam Rasayan, arte curativa tradizionale indiana, nel lignaggio di Yogi Bhajan.

Lo Yoga della consapevolezza e per il riequilibrio fisico, mentale, spirituale.

Corsi di meditazione, seminari a tema, intensivi residenziali, corso di formazione per insegnanti di KY. Trattamenti individuali di Sat Nam Rasayan, Yogaterapia, Numerologia tantrica, Massaggio Kundalini.

Via Tito Livio 23 - 20137 Milano

Tel. 320 3355218

cerdikalayoga@gmail.com

FB: cerdikalayoga | FB: Sangeet Kaur

IG: cerdikalayoga\_italia | IG: sangeetbchetti

www.kundaliniflow.com

### SHEN YOGA PILATES

Da più di vent'anni un punto di riferimento per il benessere olistico a Città-Studi, Shen propone: Hatha, Raja, Hatha Flow dinamico, Yoga Nidra, Yoga Posturale, Yoga-Stretching, Yoga Gentile, Yoga in gravidanza e post parto.

Corsi in presenza e on-line. Corsi di gruppo e individuali.

Inoltre: ginnastica antalgica, pilates, tai-chi e Metodo Feldenkrais® posturale.

Via Luosi 15 - 20131 Milano

M1 Loreto/M2 Piola

Tel. 333 3968982

shen@shenstudio.it

www.shenstudio.it

# STUDIO YOGA

## ACADEMY

### FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

Scuola di formazione Yoga dal 2010 - www.studioyogabrescia.it

## The Yoga Foundation

Corso per Insegnanti Yoga

Academy Master

- VINYASA YOGA E MIOFASCIALE - 50H
- YOGA PROPS - 50H

- MASTERCLASS
- WORKSHOP

250  
500  
ore



Due moduli di base annuali, per un **totale di 250 ore**, lezioni e studio per la pratica integrale dello Yoga. Tutti i moduli necessari per imparare i fondamentali per praticare ed insegnare lo Yoga. **Un terzo ed un quarto modulo** offrono la possibilità di raggiungere le **500 ore**.

**I master** tematici da **50 e 100 ore** per sviluppare un percorso formativo completo, verso l'ottenimento di ulteriori qualifiche professionali (**760 ore**).

**Diploma e tesserino tecnico** direttamente da CSEN.

CERTIFICAZIONE ISTRUTTORI E INSEGNANTI CON DIPLOMA CSEN RICONOSCIUTO CONI



BRESCIA • VIA CIPRO 100 - tel. +39 030 221688 • +39 335 6649118

### STUDIO YOGA ACADEMY

Offre un percorso formativo denominato "The Yoga Foundation" per Istruttori di Yoga 250H - 500 H. Con i Corsi e i Master, si può ottenere un Diploma di qualificazione Professionale, che verrà

rilasciato direttamente da CSEN e riconosciuto CONI. I Master formativi (50H e 100H) conducono gli Istruttori verso gli obiettivi desiderati: Insegnante (500H) e Maestro di Yoga (760H).

Via Cipro 100  
25124 Brescia  
Tel. 030 221688  
335 6649118

www.studioyogabrescia.it



### SHANTARAM ASHTANGA YOGA PILATES

Accoglie solo 10 studenti e diffonde: Yoga, Pranayama, Meditazione come unione di corpo/mente nella filosofia di vita calma, consapevole.

Ashtanga Vinyasa Yoga origine tramandata da Guruji Pat-tabhi Jois. Offre Pilates, Posturologia, Riabilitazione. La vostra personale esperienza vi farà capire il percorso di vita che rimarrà in voi. Scopriremo l'abbraccio, il sorriso e una pratica serena. Yoga e cambiamento. Vi aspetto a lezione.

[www.ashtangavinyasayoga.it](http://www.ashtangavinyasayoga.it)



### LA YOGA SHALA

È un'oasi nella città: il cuore dell'Ashtanga Yoga a Milano. Dal 2012 uno spazio pieno di pace, un tempio dello yoga dove si respira libertà e amore per la pratica, in primis di Elena De Martin, maestra e fondatrice del luogo. La Scuola di Ashtanga Yoga propone Classi Guidate della 1° Serie e Mysore Style oltre a Corsi Neofiti e Principianti, Corsi di Approfondimento dell'Ashtanga Yoga e di Formazione Insegnanti.

Scuola di Ashtanga Yoga • Via Domenichino, 11 - Milano  
[astangamilano@yahoo.it](mailto:astangamilano@yahoo.it)

[www.ashtanga-yoga.it](http://www.ashtanga-yoga.it)

## The Garden Milano

The Garden, centro di yoga nel centro di Milano, specializzato nei metodi GYROTONIC® e GYROKINESIS®. Uno spazio per allenarsi e rilassarsi attraverso yoga, meditazione e altre discipline legate al benessere. Potrai godere anche di massaggi, eventi ed esposizioni. Ci impegniamo affinché tutti i nostri studenti escano dal nostro spazio meglio di come sono arrivati, focalizzando la nostra attenzione e lavoro sul farli sentire sempre a casa.



@ info@thegarden-milano.com  
www.thegarden-milano.com  
thegarden\_milano  
+39 345 526 0048



### THE GARDEN CENTRO DI YOGA NEL CENTRO DI MILANO

Specializzato nei metodi GYROTONIC® e GYROKINESIS®. Uno spazio per allenarsi e rilassarsi attraverso yoga, meditazione e altre discipline legate al benessere. Potrai godere anche di massaggi, eventi

ed esposizioni. Ci impegniamo affinché tutti i nostri studenti escano dal nostro spazio meglio di come sono arrivati, focalizzando la nostra attenzione e lavoro sul farli sentire sempre a casa.

[info@thegarden-milano.com](mailto:info@thegarden-milano.com)  
IG: @thegarden\_milano  
Tel. 345 5260048

[thegarden-milano.com/the-garden/](http://thegarden-milano.com/the-garden/)

TOSCANA



S.s.d.r.l.  
**Samadhi**  
Dove la tradizione incontra l'innovazione

**Corso di formazione  
INSEGNANTI YOGA**

I° e II° livello  
RYT200 – RYT500  
Firenze Milano Messina  
A PARTIRE DA OTTOBRE 2024

**Corsi di specializzazione  
a weekend**

Yoga in Gravidanza, Yin Yoga,  
Aerial Yoga, Thai Yoga Massage,  
Yoga Chikitsa, Natana Yoga  
Yaudha Yoga

scopri tutti i nostri corsi su [www.formazioneyoga.it](http://www.formazioneyoga.it)

**SAMADHI S.S.D. A R.L.**

Nasce con l'intento di diffondere la cultura dello Yoga tramite corsi settimanali a Firenze e corsi di Formazione Insegnanti (250 e 500 RYPT) a Firenze, a Milano e a Messina in formula week end e in Toscana

in formula intensivo residenziale. La formula di Samadhi è 'dove la tradizione incontra l'innovazione'. Samadhi offre numerose specializzazioni come Yoga in Gravidanza, AcroYoga, Aerial Yoga, Yin Yoga e Naturopatia Yogica.

Tel. 339 6400458  
[info@formazioneyoga.it](mailto:info@formazioneyoga.it)

[www.formazioneyoga.it](http://www.formazioneyoga.it)

LAZIO

**YOGA E MEDICINA®**

Il percorso di alta formazione Yoga e Medicina® mira a integrare l'antica sapienza yoga al metodo medico scientifico. Conoscere la pratica, il suo senso profondo e i suoi effetti sull'organismo ci conduce in un viaggio tra scienza e coscienza per imparare e aprirci a nuove possibilità. Corsi di primo e secondo livello, riconosciuti da Yoga Alliance Italia International e CSEN. Aperte le iscrizioni all'edizione 2024/2025 del corso 250 ore.

Tel. 391 7038254  
[segreteria@formazioneyogaedicina.it](mailto:segreteria@formazioneyogaedicina.it)  
[www.formazioneyogaedicina.it](http://www.formazioneyogaedicina.it)



Shakti YogaLab aps  
Via del Forte Bravetta 170 - Roma  
tel 345 6475793 [info@kundaliniyoga.it](mailto:info@kundaliniyoga.it)  
[www.kundaliniyoga.it](http://www.kundaliniyoga.it)

Attività Online e In Presenza  
Percorsi Personali con Guru Jiwan Kaur  
Formazione Insegnanti Certificati KRI

**SHAKTI YOGALAB**

Dal 1990 promuove consapevolezza e benessere. Polo di Kundalini Yoga, Meditazione e Sat Nam Rasayan, con Guru Jiwan Kaur - insegnante dal 1986, trainer internazionale KRI - e uno staff di insegnanti esperti, ha sede a Roma Monteverde. ONLINE e IN PRESENZA: Lezioni in gruppo e individuali, Workshop, Yoga in Gravidanza, Sat Nam Rasayan e altro. Per un percorso personale di supporto evolutivo fissa un colloquio online con Guru Jiwan Kaur.

Tel. 345 6475793  
[info@kundaliniyoga.it](mailto:info@kundaliniyoga.it)  
[www.kundaliniyoga.it](http://www.kundaliniyoga.it)



“Se cercate la radice dell’albero,  
i fiori e il profumo verranno da sé.  
Se cercate il corpo, la fragranza  
della mente e dello spirito  
verranno da sé.”

B.K.S. IYENGAR

  
CORPO E MENTE  
Centro Yoga  
CORPO E MENTE  
Via P. Bernardini, 18  
Civitavecchia (Roma)  
+39 349.5790163  
info@corpoemente.com  
www.corpoemente.com

### CORPO E MENTE Centro Yoga

Adriana Calò è un’insegnante certificata IYENGAR® Yoga Level 3, esaminatrice e mentor esperto riconosciuto dall’Associazione Nazionale, di cui è stata Vice Presidente. È Presidente del Comitato

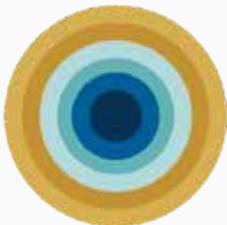
Esami e formazione-certificazione, insegna anche online per allievi avanzati ed insegnanti. Un weekend al mese è dedicato a workshop di approfondimento di Asana e Pranayama. Con le sue lezioni de

“La magia dell’India” si scopre inoltre il magico mondo di simboli, storie e miti dell’India.

Tel. 349 5790163  
info@corpoemente.com  
IG: adriana\_calò

[www.corpoemente.com](http://www.corpoemente.com)

### E OLTRE ...



# KYE | Kundalini Yoga Europa

BENVENUTƏ NEL TUO MONDO

**KUNDALINI YOGA EUROPA**

Kundalini Yoga Europa si occupa di diffondere la pratica e la filosofia del Kundalini Yoga per favorire il benessere psicofisico, promuovere la consapevolezza, la crescita personale, la connessione con il proprio Sé interiore e il mondo

che ci circonda. Offre strumenti che ispirino la trasformazione e la collaborazione, all’insegna di accessibilità e inclusività dello yoga e della meditazione, a favore di una vita più equilibrata e in armonia.

[contact@kundaliniyogaeuropa.org](mailto:contact@kundaliniyogaeuropa.org)  
IG: kye\_aps

[www.kundaliniyogaeuropa.org](http://www.kundaliniyogaeuropa.org)