

Presentazione del Centro Yoga Shanti Marga

Il Centro Yoga Shanti Marga è stato **fondato nel 1987** da Ulrica Baldan, diplomata presso la Federazione Italiana di Yoga. Incomincia a insegnare yoga nel 1981 presso i centri Socioterapeutici per diversamente abili ultraquattordicenni del Comune e della Provincia di Torino. Dopo alcuni anni di insegnamento in vari Istituti e palestre della città decide, appoggiata da un gruppo di praticanti assidui, di aprire un Centro dove poter praticare in modo regolare. Nasce così il Centro Yoga Shanti Marga. "Shanti Marga" significa **il cammino della pace**.

Yoga è un'esperienza, non una tecnica.

È una pratica adatta a tutti che tocca il nostro modo di vivere, ne migliora la qualità, la conoscenza, l'ascolto. Ha un effetto positivo sul nostro essere.

Porta equilibrio ed armonia.

Oggi il centro continua ad accogliere tante persone interessate a stare meglio, a trovare consapevolezza nel quotidiano, mente e corpo. Offriamo corsi e orari diversi, con tanti insegnanti, perché tutti siamo diversi!

Siamo a due passi dal centro di Torino, dalla stazione di Porta Susa e dalla fermata della Metropolitana XVII dicembre.

Vi aspettiamo con gioia!

Shanti Marga 2025-26

Quota iscrizione/tessera di affiliazione a AICS: 25€*(non soggetta a scontistica)

*Dal 2026, tessera annuale a 30 €

Sconto per i soci CRAL del 10% sulle quote seguenti:

Lezione individuale: 35€ - 4 lezioni con pagamento anticipato 120€

Laboratori sabato (2 ore): 25€ ai soci - 35€ esterni

Abbonamenti e ingressi come da tabella:

	h/sett.	1	2
		€ 55	€ 80

	€ 140	€ 210	€ 340
--	-------	-------	-------

	€ 470
--	-------

TESSERA INGRESSI:	
10 INGRESSI DA 1h	€ 170
5 INGRESSI DA 1h	€ 95

Orari delle lezioni:

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato/domenica
M A T T I N O		8,00-9,00 Donato		8,00-9,00 Donato		
		10,00-11,00 Donato		10,00-11,00 Donato		Laboratori di approfondiment o una volta al
	11,00-12,00 Donato		11,00-12,00 Maria Stella		11,00-12,00 MariaStella	
P R A N Z O	13,00-14,00 Donato	13,00-14,00 Marta Vinyasa	13,00-14,00 Maria Stella	13,00-14,00 Silvio		Formazione e intensivi domenicali
P O M E R I G G I O	17,00-18,00 Donato		17,00-18,00 Donato			
				18,00-19,00 Donato		
	18,30-19,30 Donato	18,30-19,30 Isabella Hatha Yoga	18,45-19,45 Nicoletta	18,00-19,30 Lorenzo Taiji Quan		
	19,00-20,00 Silvio		19,00-20,00 Silvio	19,30-20,30 Donato Yoga del		