

Benessere naturale

Una pausa di rigenerazione nel centro di Bologna.
Uno spazio di 1200 metri quadri dedicato al benessere, alla ricerca interiore, all'incontro con altre culture attraverso la danza e le tecniche corporee avanzate.

Questo è il Centro Natura:

- ▶ un ristorante biologico vegetariano frequentato ogni giorno da persone che credono nel rispetto dell'ambiente e in un modo di nutrirsi che unisce salute e piacere
- ▶ uno spazio palestra condotto da istruttori qualificati di diverse discipline, orientali e occidentali, centrate sul rispetto della persona
- ▶ un centro Yoga con 27 corsi a numero chiuso, tutti i giorni dalle 7:30 alle 20:00
- ▶ un'oasi di relax con sauna e trattamenti all'avanguardia, basati su tecniche di contatto provenienti da tutto il mondo
- ▶ un centro che produce cultura, attraverso l'area formazione e l'organizzazione di eventi e conferenze.



Stampato su Shiro Alga Carta Favini, che contiene alghe raccolte nella laguna di Venezia mescolate a fibre certificate FSC



ORARI CORSI & TRATTAMENTI

TRATTAMENTI

Antistress	Casali-Passarini	da Lunedì a Sabato
Ayurvedico	Passarini	Lun. - Merc. - Ven. - Sab.
Hot stone massage	Malaguti-Colombini	da Lunedì a Venerdì
Drenante	Malaguti-Becca	da Lunedì a Sabato
Lomi Lomi	Malaguti	Lun. - Merc. - Gio.
Osho divine healing	Malaguti	Lunedì
Osteopatia	Sidoti	Martedì
Riflessologia facciale	Passarini	Lun.-Mar.-Merc.-Ven.-Sab.
Riflessologia plantare	Becca	Mar.-Merc.-Ven.-Sab.
Rilassante con olii essenziali	Becca	Lun.-Mar.-Merc.-Ven.-Sab.
Shiatsu	Colombini-Casali	Mar. - Gio. - Ven.
Tradizionale	Guarironi	Merc. - Ven. - Sab.
Tuina	Passarini	Lun. - Merc. - Ven. - Sab.

02/11 Progetto grafico: Nannini & Tonna - Foto: Piero Casadei Pazzini Stampatore Editore

Visita www.centronatura.it

per essere aggiornato in tempo reale
su corsi, incontri, servizi del centro.

**centro
natura**
benessere naturale

a cura di
sport natura
soc. sport. dil. ar.l. u.s.
via degli Albari, 6 - 40126 Bologna
Tel. 051 235643 - 051 223331
Fax 051 6565790
sport@centronatura.it
www.centronatura.it



YOGA

mattino insegnante giorni orari

Dinamico base	Gabriella Gamberini	Mar. - Ven.	07:30 - 08:45
Dinamico interm.	Simona Ramazzotti	Mar. - Ven.	07:30 - 08:45
Yoga therapy	Simonetta Cinelli	Mar. - Ven.	09:30 - 11:00
Base/dolce	Barbara Donati	Lunedì	11:45 - 13:00

pranzo/pom. insegnante giorni orari

Base/intermedio	Barbara Donati	Lun. - Gio.	13:00 - 14:15
Base/intermedio	Simonetta Cinelli	Mar. - Merc. - Ven.	13:10 - 14:25
Yoga therapy	Simonetta Cinelli	Mar. - Ven.	14:30 - 16:00
Yoga posturale	Simonetta Togliani	Lun. - Gio.	16:15 - 17:30

sera insegnante giorni orari

Base	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	17:15 - 18:30
Base	S. Ramazzotti/F. Landi	Mar. - Ven.	17:30 - 18:45
Base	Simonetta Togliani	Lun. - Gio.	18:45 - 20:00
Base	Barbara Donati	Mercoledì	18:45 - 20:00
Base	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	19:45 - 21:00
Base	Barbara Donati	Mercoledì	20:00 - 21:15
Iyengar®	Daniela Lodi	Mar. - Ven.	18:30 - 19:45
Iyengar®	Daniela Lodi	Mar. - Ven.	19:45 - 21:00
Intermedio	Simonetta Togliani	Lun. - Gio.	17:30 - 18:45
Intermedio	Simona Ramazzotti	Lun. - Gio.	18:30 - 19:45
Intermedio	S. Ramazzotti/G. Gamberini	Mar. - Ven.	18:45 - 20:00
Intermedio	Simonetta Togliani	Lun. - Gio.	20:00 - 21:15
Intermedio	S. Ramazzotti/G. Gamberini	Mar. - Ven.	20:00 - 21:15
Approfondimento	Simona Ramazzotti	Mercoledì	18:00 - 20:00
Approfondimento	Simona Ramazzotti	Mercoledì	20:00 - 22:00

maternità insegnante giorni orari

Yoga in gravidanza	Simonetta Cinelli	Martedì	11:15 - 12:30
Yoga in gravidanza	Barbara Donati	Mercoledì	17:30 - 18:45
Baby Yoga	Barbara Donati	Lunedì	10:15 - 11:30

DISCIPLINE OCCIDENTALI

In forma al mattino	Pino Cuscini	Lun. - Merc. - Ven.	08:15 - 08:45
*Floorwork	Marco Sbarzagli	Merc. - Ven.	13:10 - 14:10
*Pilates Matwork	Marta Miniucchi	Lun. - Gio.	13:10 - 14:10
*Pilates Matwork	Alessandro Fattorini	Mar. - Ven.	13:10 - 14:10
*Pilates Matwork	Marta Miniucchi	Lun. - Gio.	17:15 - 18:15
*Pilates Matwork	Alessandro Fattorini	Lun. - Gio.	18:15 - 19:15
*Pilates Matwork Nei Gong	Alessandro Fattorini	Mar. - Ven.	18:30 - 19:30
*Pilates Matwork	Marta Miniucchi	Lun. - Gio.	19:15 - 20:15
*Pilates Matwork dinam.	Marta Miniucchi	Lunedì	20:15 - 21:15
*Pilates Matwork base	Marta Miniucchi	Mar. - Ven.	09:30 - 10:30
*Stretching	Daniele Galli	Mar. - Ven.	17:30 - 18:30
Autostima e pensiero creativo	Laura Villanova	Lunedì	20:30 - 23:00
Biodanza	L. Jacopino - M. Mioli	Giovedì	20:30 - 22:30
Metodo Feldenkrais®	Silvia Nannetti	Mercoledì	19:45 - 21:00
Ginnastica terapia	Paola Guccini	Lunedì	16:45 - 18:15
Ginnastica terapia	Paola Guccini	Mercoledì	17:00 - 18:30
Ginnastica terapia	Paola Guccini	Mercoledì	18:30 - 20:00
Ossa per la vita®	Paola Guccini	Lun. - Gio.	09:30 - 11:00
Ossa per la vita®	Paola Guccini	Lun. - Gio.	11:00 - 12:30
Pancafit®	Paolo Benelli	Giovedì	18:30 - 19:30
Pancafit®	Paolo Benelli	Venerdì	13:15 - 14:15
Pancafit®	Paolo Benelli	Venerdì	17:45 - 18:45
Pancafit®	Paolo Benelli	Venerdì	18:45 - 19:45
Tantric rebirthing	Paolo Pozzati	Giovedì	21:15 - 23:00
Training autogeno	Sabrina Donati	Mercoledì	18:30 - 20:00



DISCIPLINE ORIENTALI

Bastone cinese	Marco Mazzarri	Martedì	18:00 - 19:30
Qi Gong	Marco Mazzarri	Martedì	19:00 - 20:30
Ki-Aikido base	Roberto Vidotti	Mar. - Gio.	20:30 - 22:00
Ki-Aikido avanzato	Roberto Vidotti	Mar. - Gio.	21:00 - 22:30
Meditazione corpo-mente consapevole	Gianfranco Bertagni	Lunedì	21:15 - 22:30
Meditazione avanzato	Gianfranco Bertagni	Martedì	21:00 - 22:15
Tai Ji Quan	Rita Casadei	Lun. - Merc.	18:30 - 20:00
Spada giapponese	A. Mattioli/R. Casadei	Mercoledì	20:00 - 21:30
Kung Fu	Davide Milazzo	Venerdì	18:30 - 20:15

JUDO ASSOCIAZIONE NEW MUSOKAN*

Corso base 7 - 8 anni	Lun. - Gio.	17:10 - 18:10
Corso base 9 - 12 anni	Lun. - Gio.	18:10 - 19:10
Judo light: >12 anni e adulti	Lun. - Gio.	19:10 - 20:30
Gioco/sport 4 - 5 anni	Merc. - Ven.	16:50 - 17:30
Corso elementare 6 - 7 anni	Mercoledì	17:30 - 18:30
Corso elementare 8 - 11 anni	Mercoledì	18:30 - 19:30
Corso elementare 6 - 7 anni	Venerdì	17:30 - 18:30

*direttore tecnico Pino Cuscini - Tel. 347 4669048

DANZA

Danza classica base	Marco Sbarzagli	Lun. - Merc.	20:00 - 21:30
Danza egiziana base	Nicoletta Mastroianni	Martedì	13:15 - 14:30
Danza egiziana avanzato	Maria Martinez	Martedì	19:00 - 20:30
Danza egiziana intermed.	Maria Martinez	Martedì	20:30 - 22:00
Danza egiziana base	Lara Olivieri	Giovedì	20:00 - 21:30
Danze sacre di Gurdjieff	Silvia Nannetti	Giovedì	17:00 - 18:30
Floorwork	Marco Sbarzagli	Merc. - Ven.	13:10 - 14:10
Giocodanza® 4 - 5 anni	Federica Maneo	Martedì	17:10 - 18:10
Giocodanza® 6 - 7 anni	Federica Maneo	Mercoledì	17:10 - 18:10

FORMAZIONE

Naturopatia	Sport Natura e Ting	Triennale	week-end
Danza orientale	Sport Natura e M. Martinez	Biennale	week-end
Riflessologia plantare	Agnese Cammelli	64 ore	week-end
Scuola di Shiatsu	Ass. Araba Fenice	Triennale	week-end
Erboristeria	Alfredo Morri	Lunedì	20:15 - 22:15
Chinesiologia	Marco Rado	70 ore	week-end

*Iscrivendosi al modulo libero si può accedere liberamente a tutti i corsi indicati con l'asterisco (floorwork, Pilates, stretching).