

Benessere naturale

Uno spazio di 1200 metri quadri nel centro di Bologna dedicato al benessere, alla ricerca interiore, all'incontro con altre culture.

Questo è il Centro Natura:

- un ristorante biologico vegetariano
- uno spazio palestra condotto da istruttori qualificati
- un centro yoga con 29 corsi a numero chiuso
- un'oasi di relax con sauna e trattamenti all'avanguardia
- un centro che produce cultura, attraverso l'area formazione e l'organizzazione di eventi, mostre e conferenze.



Orari segreteria
da lunedì a venerdì ore 10:00 - 21:00
sabato e domenica ore 9:30 - 18:00

via degli Albari, 4/a - 40126 Bologna
Tel. 051 223331 - 051 235643
info@centronatura.it www.centronatura.it



Centro Natura



centronaturabologna

ORARI 2020-21



SCUOLA DI YOGA CENTRO NATURA

MATTINO

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ONLINE
DINAMICO BASE	Gabriella Gamberini	lun-gio	07:30-08:45	✓
DINAMICO INTERMEDIO	Simona Ramazzotti	lun-ven	07:30-08:45	✓
BASE + INTERMEDIO	Gabriella Gamberini	lunedì	09:00-10:15	✓
YOGA THERAPY	Simonetta Cinelli	martedì	11:00-12:30	–
YOGA THERAPY	Simonetta Cinelli	venerdì	09:30-11:00	–
BASE - DOLCE	Barbara Donati	lun-gio	11:30-12:45	✓
BASE	Daniela Lodi	sabato	10:00-11:15	✓
BASE	Daniela Lodi	sabato	11:30-12:45	✓

PRANZO POMERIGGIO

BASE + INTERMEDIO	Barbara Donati	lun-gio	13:00-14:15	✓
YOGA	Simonetta Cinelli	mar-mer-ven	13:00-14:15	–
YOGA THERAPY	Simonetta Cinelli	mar-ven	14:30-16:00	–
YOGA POSTURALE CON ATTREZZI	Gabriella Gamberini	lun-mer	16:00-17:15	✓
RAJA YOGA	Virginia Farina	martedì	16:00-17:15	–

SERA

BASE	Simona Ramazzotti	lun-gio	17:00-18:15	✓
BASE X COLONNA VERTEBRALE	Ramazzotti S./Gamberini G.	mar-ven	17:15-18:30	✓
BASE	Daniela Lodi	lun-gio	19:00-20:15	✓
BASE + RESPIRO	Barbara Donati	mercoledì	18:45-20:00	✓
BASE	Simona Ramazzotti	lun-gio	20:00-21:15	✓
BASE DINAMICO	Elena Codogno	martedì	20:00-21:00	✓
BASE + RESPIRO	Barbara Donati	mercoledì	20:15-21:30	✓
BASE DINAMICO	Elena Codogno	giovedì	20:30-21:30	✓
BASE	Daniela Lodi	mar-ven	18:30-19:45	✓
INTERMEDIO	Daniela Lodi	lun-gio	17:30-18:45	✓
INTERMEDIO	Simona Ramazzotti	lun-gio	18:30-19:45	✓
INTERMEDIO	Ramazzotti S./Gamberini G.	mar-ven	18:45-20:00	✓
INTERMEDIO	Ramazzotti S./Gamberini G.	mar-ven	20:15-21:30	✓

NASCITA E INFANZIA

YOGA DOLCE E IN GRAVIDANZA	Barbara Donati	mercoledì	17:15-18:30	✓
MUM & BABY YOGA	Barbara Donati	lunedì	10:00-11:15	✓
YOGA BIMBI 5-10ANNI	Virginia Farina	martedì	17:30-18:30	–

PILATES

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ONLINE
PILATES MATWORK	Marta Miniucchi	mar-ven	09:30-10:30	✓
PILATES MATWORK	Marta Miniucchi	lun-gio	13:15-14:15	✓
PILATES MATWORK	Giuseppe Spinelli	mar-ven	13:15-14:15	✓
PILATES MATWORK	Alessandro Fattorini	lun-gio	17:00-18:00	✓
PILATES MATWORK	Alessandro Fattorini	lun-gio	18:15-19:15	✓
PILATES MATWORK	Giuseppe Spinelli	lun-mer	19:00-20:00	✓
PILATES MATWORK	Marta Miniucchi	lun-gio	19:30-20:30	✓
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-ven	18:15-19:15	✓
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mar-ven	19:30-20:30	✓
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mercoledì	17:15-18:15	✓
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mercoledì	18:30-19:30	✓
PILATES MATWORK	Edoardo Fabbri	mercoledì	19:45-20:45	✓

GINNASTICHE OCCIDENTALI

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ONLINE
GARUDA BARRE	Marta Miniucchi	mar-mer	13:15-14:15	–
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	mar-ven	13:30-14:45	✓
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	martedì	17:45-19:00	✓
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	giovedì	09:30-10:45	✓
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	lun-gio	11:00-12:15	✓
GINNASTICA POSTURALE	Silvia Nannetti	venerdì	17:45-19:00	✓
GINNASTICA POSTURALE	Paola Guccini	mercoledì	17:00-18:30	–
EXPEDITUS - TECNICHE DI MOVIMENTO	Paola Guccini	mercoledì	18:45-20:15	–
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	martedì	11:00-12:15	✓
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	mercoledì	18:15-19:30	✓
METODO FELDENKRAIS®	Silvia Nannetti	venerdì	16:15-17:30	✓
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	lun-gio	09:15-10:45	–
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	giovedì	11:00-12:30	–
OSSA PER LA VITA®	Paola Guccini	lunedì	15:15-16:45	–
PANCAFIT®	Saverio Brugalossi	mercoledì	09:30-10:30	–
PANCAFIT®	Marta Monzù	giovedì	18:45-19:45	–
PANCAFIT®	Marta Monzù	giovedì	20:00-21:00	–
STRETCHING	Daniele Galli	mar-ven	17:00-18:00	✓
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	mar-ven	09:30-10:30	✓
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	lun-mer-ven	15:30-16:30	✓
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	venerdì	18:15-19:15	✓
IN FORMA CON PINO	Pino Cuscini	sabato	08:45-09:45	✓
BIODANZA®	Jacopino L.-Mioli M.	giovedì	20:45-22:15	–
TANTRIC REBIRTHING	Paolo Pozzati	martedì	21:00-22:45	–

SALUTE IN MOVIMENTO

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ONLINE
A.M.A. PARKINSON	Martina Delprete	mar-ven	15:15-16:15	–
A.M.A. LOMBALGIA	Martina Delprete	mar-ven	16:30-17:30	✓
NORDIC WALKING®	Flavia Calzà	sab-dom	4ore e 30	–

DANZA

DANZA ENERGETICA FEMMINILE	Maria Martinez	lunedì	20:15-21:45	–
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	martedì	19:15-20:45	–
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	giovedì	17:00-18:30	–
DANZA CONTEMPORANEA	Martina Delprete	venerdì	19:30-21:00	–
DANZA BIMBI 3-4 ANNI CON GENITORE	Flavia Grendene	lunedì	16:45-17:30	–
DANZA BIMBI 4-7 ANNI	Flavia Grendene	lunedì	17:45-18:45	–

ARTI ORIENTALI

		INSEGNANTE	GIORNI	ORARI	ONLINE
JUDO MOVIMENTO	4/5 anni	Pino Cuscini	lun-gio	17:00-18:00	–
JUDO BASE	8/11 anni	Pino Cuscini	lun-gio	18:15-19:15	–
JUDO FORMAZIONE	>11 anni	Pino Cuscini	lun-gio	19:30-20:30	–
JUDO GIOCANDO	6/8 anni	Pino Cuscini	mer-ven	17:00-18:00	–
MEDITAZIONE		Gianfranco Bertagni	mercoledì	20:30-21:45	✓
QI GONG GINNASTICA CON BASTONE		Barbara Gasparroni	martedì	18:45-20:15	✓
QI GONG PER LA SALUTE		Sandra Mulazzani	mercoledì	10:00-11:30	✓
QI GONG DEL RISVEGLIO		Barbara Gasparroni	venerdì	10:00-11:30	✓

FORMAZIONE

	INSEGNANTE	GIORNI	ORARI
NATUROPATIA	Centro Natura e Ting	week-end	Triennale
RIFLESSOLOGIA PLANTARE	Matteo Sabattini	week-end	64 ore
FORMAZIONE CONTINUA IN NATUROPATIA	Centro Natura e Ting	week-end	30/70 ore
SCUOLA DI SHIATSU	Ass. Araba Fenice	week-end	Triennale
CUCINA NATURALE	Pina Siotto	domenica	12 ore
ERBORISTERIA	Alfredo Morri	lunedì	20:15-22:45
METODO FEUERSTEIN	Benedetta Quadrini	martedì	16:45-18:00
METODO FEUERSTEIN	Benedetta Quadrini	martedì	18:15-19:30
YIJING - IL CORSO DEI MUTAMENTI	Nino Iorfino	week-end	36 ore

TRATTAMENTI

ANMO-TUINA	Passarini
ANTISTRESS	Casali-Passarini
AYURVEDICO	Passarini
COPPETTAZIONE	Casali Giorgio
DRENANTE	Malaguti-Becca
FACE LIFT	Malaguti
GLOBAL BALANCE INTEGRATO	Passarini
HOT STONE MASSAGE	Malaguti
LOMI LOMI	Malaguti
OSHO DIVINE HEALING	Malaguti
ON ZON SU	Rinaldi
RIFLESSOLOGIA FACCIALE	Passarini
RIFLESSOLOGIA PLANTARE	Becca
RILASSANTE CON OLII ESSENZIALI	Becca
REIKI	Cuscini
SHIATSU	Casali Giorgio e Angelo
TRADIZIONALE	Guarironi

Da Lunedì a sabato, su prenotazione