



yappening

agenda 2026





Integral
Yoga Centre

- **domenica 11 gennaio**
DOMENICHE D'ARTE
ascolti e visioni in pinacoteca

h. 11:00

arte letture meditazioni
con Donatella Valente
e Patto per la Lettura

Pinacoteca Civica di Teramo

gennaio



Integral
Yoga Centre

- **lunedì 12-19-26 gennaio**
STUDIO TAI CHI
moduli di approfondimento

h. 18:30/19:45

**onda interiore: intenzione, energia,
corpo**

con Antonio Di Felice

YAP scalette teramo

gennaio



Integral
Yoga Centre

- **sabato 17 gennaio**
SEMI DI YOGA
integral yoga kids

h. 16:00 3-5 anni

h. 17:00 6-9 anni

h. 18:30 10-13 anni

con Alessandra Zancocchia
YAP scalette Teramo

gennaio



Integral
Yoga Centre

- **domenica 18 gennaio**
OVERDANCE LAB
laboratorio di movimento
cosciente

h. 15:30/18:30

con **Gisela Fantacuzzi**
YAP scalette Teramo

gennaio



Integral
Yoga Centre

- **lunedì 2-9-16-23 febbraio**

STUDIO TAI CHI

moduli di approfondimento

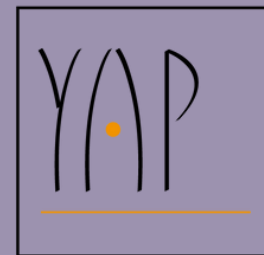
h. 18:30/19:45

**onda interiore: intenzione, energia,
corpo**

con Antonio Di Felice

YAP scalette teramo

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **martedì 3 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

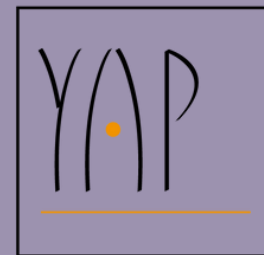
h. 21:30 online

La sincerità che trasforma
parole e pratica durante la
presentazione del libro

Yoga ormonale per la salute
della donna di Dinah Rodrigues

con Carla Nataloni

febbraio



Integral
Yoga Centre

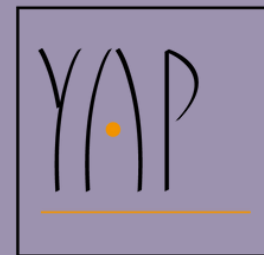
- **giovedì 5 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

h. 21:30 online

*Ascoltiamo il corpo con l'onestà di
riconoscere capacità e limiti*
esperienze di yoga dolce

con Carla Nataloni

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **venerdì 6 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

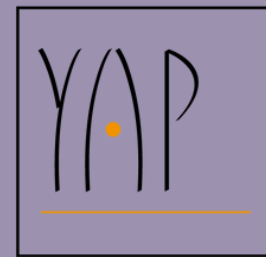
h. 18:00 online

*La Verità nell'ottuplice sentiero di
Patanjali*

**conferenza di filosofia yoga e pratica
di meditazione**

con Matilde Mulè

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **sabato 7 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

h. 10:00/11:45

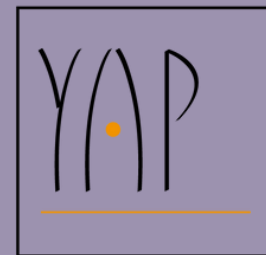
*La pratica yoga come spazio di
sincerità*

esperienza di integral hatha yoga
(abilità medie)

con Alessandra Cocchi

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **sabato 7 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

SEMI DI YOGA integral yoga kids

La Verità che brilla dentro

h. 16:00 3-5 anni

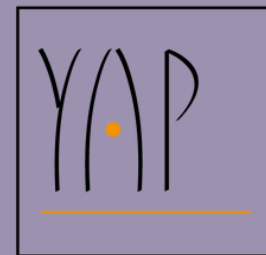
h. 17:00 6-9 anni

h.18:30 10-13 anni

con Alessandra Zancocchia

YAP scalette Teramo

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **sabato 7 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

h. 17:00

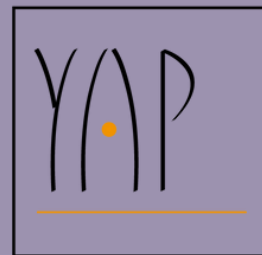
Satya in ascolto

**letture e pratiche yoga per incontrare
la verità del corpo e della mente**

con Donatella Valente
e Patto per la Lettura

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo
e online

febbraio



Integral
Yoga Centre

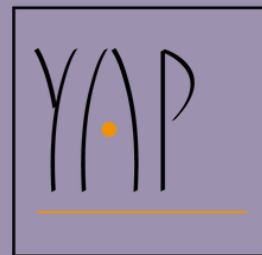
- **domenica 8 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

h. 8:30/9:30 online

Il Saluto al Sole nella verità dei mantra
pratica fisica dinamica con i mantra
(abilità medie)

con Matilde Mulè

febbraio



- **domenica 8 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

h. 10:00/11:45

Là dove la verità incontra la cura
esperienza di yoga accessibile di
supporto terapeutico

con Alessandra Cocchi

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo
e online

febbraio



data non confermata

- **domenica 8 febbraio**

DOMENICHE D'ARTE

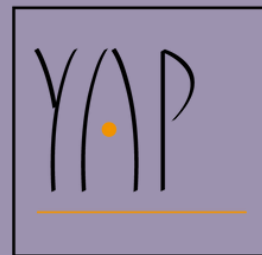
ascolti e visioni in pinacoteca

h. 11:00

arte letture meditazioni
con Donatella Valente
e Patto per la Lettura

Pinacoteca Civica di Teramo

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **domenica 8 febbraio**
YOGA PORTE APERTE
manifestazione nazionale
YANI ass. naz. insegnanti yoga

h. 17:00/19:15

*La pratica yoga come spazio di
sincerità*

esperienza di integral hatha yoga
(abilità medie)

con Elena Di Felice

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **domenica 15 febbraio**

OVERDANCE LAB

laboratorio di movimento
cosciente

h. 15:30/18:30

con **Gisela Fantacuzzi**
YAP scalette Teramo

febbraio



• **sabato 21 febbraio**
CORPO E PSICHE

un percorso semplice tra
yoga e psicologia dinamica

h. 10:00/12:00

incontro 2 **gestione dello stress**

con **dr.ssa Francesca Forcella**

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **sabato 21 febbraio**
SEMI DI YOGA
integral yoga kids

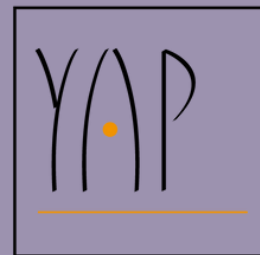
h. 16:00 3-5 anni

h. 17:00 6-9 anni

h. 18:30 10-13 anni

con Alessandra Zancocchia
YAP scalette Teramo

febbraio



- **sabato 28 febbraio**
domenica 1 marzo

CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE

h. 9:30/12:30 e 15:30/18:30
weekend 1 per insegnanti yoga

con Alessandra Cocchi
YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

febbraio



Integral
Yoga Centre

- **lunedì 2-9-16 marzo**
STUDIO TAI CHI
moduli di approfondimento

h. 18:30/19:45

**onda interiore: intenzione, energia,
corpo**

con Antonio Di Felice

YAP scalette teramo

marzo



Integral
Yoga Centre

- **sabato 7 marzo**
CORPO E PSICHE

un percorso semplice tra
yoga e psicologia dinamica

h. 10:00/12:00

incontro 2 **relazioni ed equilibrio**
mente-corpo

con **dr.ssa Francesca Forcella**

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

marzo



Integral
Yoga Centre

- **domenica 8 marzo**

DOMENICHE D'ARTE

ascolti e visioni in pinacoteca

h. 11:00

arte letture meditazioni
con Donatella Valente
e Patto per la Lettura

Pinacoteca Civica di Teramo

marzo



- **sabato 14
e domenica 15 marzo**

CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE

h. 9:30/12:30 e 15:30/18:30
weekend 2 per insegnanti yoga

con Alessandra Cocchi
YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

marzo



Integral
Yoga Centre

- **sabato 14 marzo**

SEMI DI YOGA

integral yoga kids

h. 16:00 3-5 anni

h. 17:00 6-9 anni

h. 18:30 10-13 anni

con Alessandra Zancocchia
YAP scalette Teramo

marzo



Integral
Yoga Centre

- **domenica 15 marzo**

OVERDANCE LAB

laboratorio di movimento
cosciente

h. 15:30/18:30

con **Francesca Saraullo**
YAP scalette Teramo

marzo



Integral
Yoga Centre

- **sabato 21 marzo**
CORPO E PSICHE

un percorso semplice tra
yoga e psicologia dinamica

h. 10:00/12:00

incontro 3 **senso di colpa e
compassione**

con **dr.ssa Francesca Forcella**

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

marzo



Integral
Yoga Centre

- **sabato 28
e domenica 29 marzo**

CORSO DI FORMAZIONE IN YOGA ACCESSIBILE

h. 9:30/12:30 e 15:30/18:30
weekend 3 per insegnanti yoga

con Alessandra Cocchi
YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

marzo



Integral
Yoga Centre

- **sabato 28 marzo**

SEMI DI YOGA

integral yoga kids

h. 16:00 3-5 anni

h. 17:00 6-9 anni

h. 18:30 10-13 anni

con Alessandra Zancocchia
YAP scalette Teramo

marzo



- mercoledì 8 aprile

GEMME D' ESPERIENZA ACCESSIBILE

h. 20:45/22:15

incontro 1 per insegnanti yoga

a cura di Alessandra Cocchi

online

aprilife



- **sabato 11 aprile**
CORPO E PSICHE
un percorso semplice tra
yoga e psicologia dinamica

h. 10:00/12:00

incontro 4 **ansia e regolazione**

con **dr.ssa Francesca Forcella**

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

aprile



- **domenica 12 aprile**
DOMENICHE D'ARTE
ascolti e visioni in pinacoteca

h. 11:00

arte letture meditazioni
con Donatella Valente
e Patto per la Lettura

Pinacoteca Civica di Teramo

aprire



- lunedì 13-20-27 aprile

STUDIO TAI CHI

moduli di approfondimento

h. 18:30/19:45

ascoltare e rispondere:
introduzione al *tui shou*

con Antonio Di Felice

YAP scalette teramo

aprilife



- mercoledì 15 aprile

GEMME D' ESPERIENZA ACCESSIBILE

h. 20:45/22:15

incontro 2 per insegnanti yoga

a cura di Alessandra Cocchi

online

aprilife



Integral
Yoga Centre

- **sabato 18 aprile**
OVERDANCE LAB
laboratorio di movimento
cosciente

h. 9:30/12:30

con **Hélène Gautier**
YAP scalette Teramo

aprile



- mercoledì 22 aprile

GEMME D' ESPERIENZA ACCESSIBILE

h. 20:45/22:15

incontro 3 per insegnanti yoga

a cura di Alessandra Cocchi

online

aprilife



- mercoledì 29 aprile

GEMME D' ESPERIENZA ACCESSIBILE

h. 20:45/22:15

incontro 4 per insegnanti yoga

a cura di Alessandra Cocchi

online

aprilife



Integral
Yoga Centre

- **lunedì 4-11-18-25 maggio**

STUDIO TAI CHI

moduli di approfondimento

h. 18:30/19:45

**ascoltare e rispondere:
introduzione al tui shou**

con Antonio Di Felice

YAP scalette teramo

maggio



Integral
Yoga Centre

- **sabato 9 maggio**
CORPO E PSICHE
un percorso semplice tra
yoga e psicologia dinamica
h. 10:00/12:00
incontro 4 viaggio dentro le emozioni
con **dr.ssa Francesca Forcella**
YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

maggio



- **domenica 10 maggio**

DOMENICHE D'ARTE

ascolti e visioni in pinacoteca

h. 11:00

arte letture meditazioni
con Donatella Valente
e Patto per la Lettura

Pinacoteca Civica di Teramo

maggio



Integral
Yoga Centre

- **tra il 10 e il 19 maggio**
SWAMI ASOKANANDA
maestro yoga

conferenza

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

masterclass

YAP scalette Teramo

maggio



Integral
Yoga Centre

- **sabato 16 maggio**
OVERDANCE LAB
laboratorio di movimento
cosciente

h. 9:30/12:30

con **Gisela Fantacuzzi**
YAP scalette Teramo

maggio



- **sabato 23 maggio**
CORPO E PSICHE

un percorso semplice tra
yoga e psicologia dinamica

h. 10:00/12:00

incontro 6 riflessioni sul
narcisismo: oltre il sè idealizzato

con dr.ssa Francesca Forcella

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

maggio



- dal 29 maggio al 2 giugno

IX CONVEGNO EUROPEO DI INTEGRAL YOGA

pratiche, meditazioni, workshop,
conferenze, kirtan e altro
**con Swami ASOKANANDA, Swami
RAMANANDA** e gli insegnanti senior
europei di Integral yoga

Tempio buddista
Albagnano Healing Meditation Centre
Lago Maggiore

maggiore



Integral
Yoga Centre

- lunedì 1-8-15 giugno

STUDIO TAI CHI

moduli di approfondimento

h. 18:30/19:45

ascoltare e rispondere:
introduzione al tui shou

con Antonio Di Felice

YAP scalette teramo

giugno



Integral
Yoga Centre

- **tra il 3 e il 7 giugno**
SWAMI RAMANANDA
maestro yoga

conferenza

YAP Yoga Studio Paolucci Teramo

masterclass

YAP scalette Teramo

giugno



Integral
Yoga Centre

- **sabato 20 giugno**
OVERDANCE LAB
laboratorio di movimento
cosciente

h. 9:30/12:30

con **Francesca Saraullo**
YAP scalette Teramo

giugno



Integral
Yoga Centre

- **PRATICHE IN NATURA**

date ed eventi da comunicare

estate



- **25-26-27 settembre**
HUMUS FESTIVAL
radici antiche pensiero futuro

teramo

settembre



Integral
Yoga Centre

in programmazione

- **STORIA E FILOSOFIA
DELLO YOGA**
- **YOGA IN ENGLISH**

in programmazione



yappings
agenda 2026

DETTAGLI SU
www.centroyap.it

