

GATTINARA - Al via un nuovo corso di Hatha Yoga

Data: 16/04/2026
Fonte: VercelliOggi.it
Link: <https://www.vercelliooggi.it/gattinara-al-via-un-nuovo-corso-di-hatha-yoga/>

Gattinara si apre al benessere, alla calma e all'ascolto di sé con l'avvio del nuovo corso di **Hatha Yoga**, in programma dal **prossimo 21 aprile** presso la palestra comunale di via Gorizia.

Un'iniziativa pensata per tutta la comunità, che nasce con l'**obiettivo di offrire uno spazio autentico di equilibrio tra corpo e mente**, accessibile sia a chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina sia a chi desidera approfondirne la pratica.

L'**Hatha Yoga**, attraverso la combinazione di asana (posizioni) e pranayama (respirazione), accompagna ogni partecipante in un percorso graduale e consapevole, volto a sviluppare forza, stabilità, concentrazione e benessere interiore.

Non si tratta solo di movimento, ma di un'esperienza completa, capace di rallentare i ritmi, sciogliere le tensioni e ritrovare armonia.

Il corso, curato dall'istruttore certificato Yoga Alliance RYT200 **Francesco Petterino**, in collaborazione con Lisa Ballarini - ASD Artistica MgCO3gym (Ginnastica Artistica), prevede incontri a numero limitato per garantire attenzione e qualità, con sessioni dedicate alla tecnica, alla biomeccanica, al consolidamento e al rilassamento.

In un tempo in cui tutto corre veloce, questa proposta rappresenta un invito prezioso a fermarsi, respirare e prendersi cura di sé, all'interno di uno spazio condiviso che diventa occasione di incontro, crescita e benessere collettivo.

L'iniziativa, patrocinata dal Comune di Gattinara, si inserisce nel più ampio impegno dell'Amministrazione nel promuovere attività che migliorino la qualità della vita e rafforzino il senso di comunità.

*«Sostenere iniziative come questa significa investire nel benessere delle persone e nella qualità della vita della nostra comunità - sottolineano il Sindaco **Maria Vittoria Casazza** e il Vicesindaco **Daniele Baglione** -. Lo yoga rappresenta non solo un'attività fisica, ma un'opportunità per ritrovare equilibrio, serenità e consapevolezza,*

valori oggi più che mai fondamentali. Siamo felici di poter offrire ai cittadini occasioni come questa, capaci di unire salute, socialità e crescita personale. Questa proposta arricchisce ulteriormente l'offerta di attività rivolte alla cittadinanza, valorizzando gli spazi comunali e promuovendo stili di vita sani. È anche un esempio concreto di collaborazione tra professionisti e realtà associative del territorio, che contribuisce a rendere Gattinara una comunità sempre più attenta al benessere e alla partecipazione».

Informazioni e iscrizioni:

Francesco Petterino - 393 3351575

Lisa Ballarini - 342 9399463

Per restare sempre aggiornato sui contenuti offerti

da VercelliOggi.it aderisci ai nostri Canali Social:

[Iscriviti alla nostra pagina Facebook](#)

[e al nostro Gruppo pubblico di Facebook](#)

[al nostro account di Instagram](#)

[al nostro canale di Whatsapp](#)

[al nostro canale Telegram](#)

Redazione di Vercelli

•

Articolo originale:

<https://www.vercelliooggi.it/gattinara-al-via-un-nuovo-corso-di-hatha-yoga/>