

Gattinara, dal 21 aprile parte un corso di Hatha Yoga tra tecnica, rilassamento e pratica consapevole

Data: 16/04/2026

Fonte: [Valsesianotizie.it](https://www.valsesianotizie.it)

Link: <https://www.valsesianotizie.it/2026/04/16/leggi-notizia/argomenti/gattinara/articolo/gattinara-dal-21-aprile-parte-un-corso-di-hatha-yoga-tra-tecnica-rilassamento-e-pratica-consapevol.html>

- [Prima Pagina](#)
- [CRONACA](#)
- [POLITICA](#)
- [ATTUALITÀ](#)
- [COSTUME E SOCIETÀ](#)
- [SPORT](#)
- [EVENTI](#)
- [AL DIRETTORE](#)
- [NECROLOGI](#)
- [LINK](#)
- [Tutte le notizie](#)
- [Vercelli e limitrofi](#)
- [Borgosesia e dintorni](#)
- [Gattinara e dintorni](#)
- [Varallo e dintorni](#)
- [Romagnano e dintorni](#)
- [Alagna e alta Valsesia](#)
- [Valsessera](#)
- [Biella e dintorni](#)
- [Regione Piemonte](#)

/ Gattinara

- [Archivio](#)
- [Mobile](#)

In Breve

martedì 09 giugno

[Volontari in Piazza, a Gattinara una giornata per incontrare il mondo del volontariato](#)

domenica 07 giugno

[A Gattinara la seconda Giornata Ecologica del 2026](#)

venerdì 05 giugno

[Gattinara, a Villa Paolotti l'incontro su crittografia e password con Graziano Tomarchio](#)

["Roasio, il Paese con la valigia" prorogata a Villa Paolotti fino al 14 giugno](#)

giovedì 04 giugno

[Rotary Club Gattinara, una serata Interclub per conoscere la Lega del Filo d'Oro](#)

martedì 02 giugno

[A Villa Paolotti continua la mostra "Roasio, il paese con la valigia"](#)

[Gattinara inaugura "FUTURA", la nuova scuola dove cresce il domani](#)

lunedì 01 giugno

[Gattinara accoglie la Lampada della Pace durante Rosa e Rosso di Maggio](#)

sabato 30 maggio

[Gattinara: "Rosa e Rosso di Maggio" prende il via con la Caccia al Tesoro: squadre in gioco e festa in città](#)

giovedì 28 maggio

[Gli studenti del Liceo Ferrari portano la Valsesia su Wikipedia](#)

[Leggi le ultime di: Gattinara](#)

Che tempo fa

Rubriche

- [Animalerie](#)
- [Benessere e Salute](#)
- [Enogastronomia](#)
- [Oroscopo](#)
- [Turismo](#)
- [Valsesia motori](#)
- [Copertina](#)

Valsesia

- [Borgosesia](#)
- [Varallo-Civiasco](#)
- [Gattinara](#)
- [Alagna-Riva Valdobbia](#)

- [Mollia-Campertogno](#)
- [Piode-Pila-Rassa](#)
- [Scopa-Scopello](#)
- [Balmuccia-Vocca](#)
- [Rossa-Boccioleto](#)
- [Rimasco-Rima-Carcoforo](#)
- [Fobello-Cervatto-Rimella](#)
- [Cravagliana-Sabbia](#)
- [Quarona-Cellio-Valduggia](#)
- [Serravalle-Grignasco](#)
- [Prato Sesia-Romagnano](#)

Valsessera

- [Sostegno-Crevacuore-Guardabosone](#)
- [Caprile-Ailoche-Postua](#)
- [Pray-Portula-Coggiola](#)

Gattinara | 16 aprile 2026, 10:42

Gattinara, dal 21 aprile parte un corso di Hatha Yoga tra tecnica, rilassamento e pratica consapevole

Gattinara, dal 21 aprile parte un corso di Hatha Yoga tra tecnica, rilassamento e pratica consapevole

A **Gattinara** prende il via un nuovo **corso di Hatha Yoga** pensato per chi desidera avvicinarsi a questa disciplina o approfondirne la pratica in modo graduale e consapevole. Le lezioni inizieranno **dal 21 aprile 2026** e saranno rivolte a partecipanti di **livello base e intermedio**.

Il percorso si presenta come un'occasione per lavorare su **posizioni fondamentali (asana)** e **respirazione (pranayama)**, con l'obiettivo di costruire una base solida per una pratica autonoma e sviluppare **forza, stabilità e concentrazione**.

Due appuntamenti settimanali tra tecnica e rilassamento

Il corso prevede due momenti distinti durante la settimana, entrambi **su prenotazione**.

Il **martedì** sarà dedicato a **tecnica e biomeccanica**, con due fasce orarie: **20.30-21.30** e **21.30-22.30**.

Il **venerdì**, invece, l'appuntamento sarà con **consolidamento e rilassamento**, nella fascia oraria **20.30-21.30**.

Le attività si svolgeranno presso i locali della **palestra comunale di via Gorizia**, a Gattinara.

Attenzione individuale e posti limitati

Ogni sessione sarà limitata a **12 persone**, in modo da garantire un'attenzione più diretta a ciascun partecipante e seguire il gruppo con maggiore cura.

La proposta si rivolge quindi a chi cerca un ambiente raccolto e un approccio progressivo, capace di accompagnare sia chi è alle prime esperienze sia chi desidera consolidare la propria pratica.

Il corso è guidato da Francesco Petterino

Il corso sarà condotto da **Francesco Petterino**, istruttore **Yoga Alliance RYT200**. Per le iscrizioni e le informazioni sono indicati anche i riferimenti di **Lisa Ballarini**, referente dell'**ASD Ginnastica Artistica MgCO3gym**.

L'iniziativa è proposta con il **patrocinio del Comune di Gattinara**.

Info utili

Corso: Hatha Yoga - livello base / intermedio

Inizio: 21 aprile 2026

Luogo: palestra comunale, via Gorizia, Gattinara

Martedì - Tecnica e biomeccanica: 20.30-21.30 / 21.30-22.30

Venerdì - Consolidamento e rilassamento: 20.30-21.30

Posti disponibili: 12 per sessione

Info e iscrizioni:

Francesco Petterino - 393 3351575

Lisa Ballarini - 342 9399463

Sito: www.francescopetterino.it/yoga

Domande pratiche

A chi è rivolto il corso?

A persone di **livello base e intermedio**, quindi sia a chi vuole iniziare sia a chi desidera consolidare la pratica.

Dove si svolgono le lezioni?

Presso i locali della **palestra comunale di via Gorizia**, a **Gattinara**.

È necessario prenotare?

Sì, le lezioni del martedì e del venerdì sono indicate **su prenotazione**.

Quanti partecipanti sono ammessi?

Ogni sessione è limitata a **12 persone** per garantire attenzione individuale.

Redazione J.B.

[Prima Pagina](#)|[Archivio](#)|[Redazione](#)|[Invia un Comunicato Stampa](#)|[Pubblicità](#)|[Scrivi al Direttore](#)

Copyright © 2014 - 2026 Valsesianotizie.it - Codice Fiscale: 01906060023 - [Credits](#) | [Privacy e cookie policy](#) |

[Preferenze privacy](#)

Articolo originale:

<https://www.valsesianotizie.it/2026/04/16/leggi-notizia/argomenti/gattinara/articolo/gattinara-dal-21-aprile-parte-un-corso-di-hatha-yoga-tra-tecnica-rilassamento-e-pratica-consapevol.html>

Generato da armandopassaro.it il 09/06/2026 17:07

Email: passaroarmando@gmail.com | Cell. +39 339 5356532