

YOGA - MEDITAZIONE - TAI CHI&QIGONG

Stagione 2024-25

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA	MATTINA	MATTINA	MATTINA	MATTINA
	9.00 - 10.15 HATHA YOGA	9.00 - 10.15 YIN YOGA & RESPIRO	9.00 - 10.15 HATHA YOGA	9.00 - 10.15 YIN YOGA & RESPIRO
POMERIGGIO	POMERIGGIO	POMERIGGIO	POMERIGGIO	POMERIGGIO
		17.00 - 18.15 HATHA YOGA		17.00 - 18.15 HATHA YOGA
	18.00 - 19.15 YIN YOGA & RESPIRO	18.30 - 19.15 MEDITAZIONE	18.00 - 19.15 YIN YOGA & RESPIRO	18.30 - 19.15 MEDITAZIONE
19.30 - 20.45 TAI CHI & QI GONG	19.30 - 20.45 HATHA YOGA	19.30 - 20.45 YIN YOGA & RESPIRO	19.30 - 20.45 HATHA YOGA	19.30 - 20.45 YIN YOGA & RESPIRO

Argomenti delle lezioni di **MEDITAZIONE**: Pranayama - Pranavidya - Yoga Nidra - Mantra & Kirtan - Tratakam - Vipassana - Shamata

Lezioni di **YOGA IN GRAVIDANZA** e **YOGA POST-PARTO** su prenotazione.

Lezioni **individuali di YOGA, TAI CHI** e **PILATES** su prenotazione.