

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.30		<b>HATHA YOGA TRADIZIONALE ASANA E PRANAYAMA 60min</b>		<b>HATHA YOGA TRADIZIONALE PRATYAHARA, DHARANA E DHYANA 60min</b>	
11.00					
13.15		<b>HATHA YOGA E AYURVEDA 60min</b>		<b>HATHA YOGA E AYURVEDA 60min</b>	
14.30	<b>HATHA YOGA E AYURVEDA 60min</b>				<b>HATHA YOGA E AYURVEDA 60min</b>
19.30		<b>HATHA YOGA DELLE STAGIONI 60min</b>		<b>HATHA YOGA DELLE STAGIONI 60min</b>	

>> **Tutte le pratiche si svolgono unicamente in presenza.**

>> **Sono ammessi un numero massimo di otto partecipanti a lezione.**

>> **Per poter accedere ad ogni sessione è necessaria la prenotazione:** la stessa può essere regolarizzata inviando un messaggio Whatsapp al **328 051 6259**.

>> **L'annullamento della prenotazione, in caso di eventuali imprevisti, deve essere effettuato con almeno quattro ore di anticipo rispetto all'orario della pratica, inviando un messaggio Whatsapp al 328 051 6259.**

>> **ID ZOOM: 931 539 0455 - Passcode: z1RpWg (valido per tutte le lezioni).**