

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.30		HATHA YOGA TRADIZIONALE ASANA E PRANAYAMA 60min		HATHA YOGA TRADIZIONALE PRATYAHARA, DHARANA E DHYANA 60min	
11.00			HATHA YOGA TRADIZIONALE PRATYAHARA 60min		
13.15		HATHA YOGA E AYURVEDA 60min		HATHA YOGA E AYURVEDA 60min	
14.30	HATHA YOGA E AYURVEDA 60min				HATHA YOGA E AYURVEDA 60min
20.00				YOGA DELLE STAGIONI 60min (anche online)	

>> **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).**