

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
06.30	YOGA VINYASA FLOW 60'	YIN YOGA 60' <i>solo online</i>	YOGA ORMONALE 60'	YIN YOGA 60' <i>solo online</i>	YOGA VINYASA FLOW 60'	
08.30			HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60' <i>piccoli gruppi - solo in presenza</i>	L'ESPERIENZA DEL SACRO ATTRAVERSO LA YONI Laura Olimpieri - 75' <i>solo in presenza</i>		08.00 YOGA E MATERNITÀ Elena - 60' <i>solo in presenza</i>
09.00	HATHA YOGA 90'				YIN YOGA + YOGA NIDRA 90'	
09.30						HATHA YOGA 90'
10.00			HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60' <i>piccoli gruppi - solo in presenza</i>	L'ESPERIENZA DEL SACRO ATTRAVERSO LA YONI Laura Olimpieri - 75' <i>solo in presenza</i>	11.00 YOGA E MATERNITÀ Elena - 60' <i>solo in presenza</i>	
13.00		YIN YOGA 60'	YOGA VINYASA FLOW 60'			
17.00		HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60'		HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 60'		
17.00		A SPASSO CON GANESH 60' (3 - 5 anni) <i>solo in presenza</i>	CREW FILOSOFICA UNDER 21 ACRO YOGA JUNIOR - 60' (11 - 16 anni) <i>solo in presenza</i>	A SPASSO CON GANESH 60' (6 - 10 anni) <i>solo in presenza</i>		
18.30	HATHA YOGA PER LA COLONNA VERTEBRALE 90'	YOGA VINYASA FLOW 60'	HATHA YOGA 90'	YOGA VINYASA FLOW 60'	ACRO YOGA 120' <i>solo in presenza</i>	
20.00		HATHA YOGA TRADIZIONALE (DHARANA) 60'	L'ESPERIENZA DEL SACRO ATTRAVERSO LA YONI Laura Olimpieri - 75' <i>solo in presenza</i>	HATHA YOGA TRADIZIONALE (PRANAYAMA) 60'		

**ID ZOOM: 931 539 0455 - PASSCODE: z1RpWg - VALIDI PER TUTTE LE LEZIONI**

>> È necessaria la prenotazione per le lezioni di Hatha Yoga per la colonna vertebrale per Piccoli Gruppi, L'esperienza del sacro attraverso la Yoni. Eventuali disdette devono essere comunicate con 24 ore di anticipo.

>> Chi fosse interessato a continuare lo studio dell'Ashtanga Vinyasa Yoga prima e seconda serie, è pregato di contattare Elena per essere inserito nel relativo gruppo di approfondimento che si riunirà in date ed orari scelti tenendo conto delle esigenze dei singoli partecipanti.

**MARCELLA: 340 968 6455 ELENA: 328 051 6259**