



METODO YOGA: PLANNING SETTIMANALE dal 5 Novembre

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
F 10.00 - 11.15 YOGA LIV 1 Shara		F 10.00 - 11.15 NEW DYNAMIC YOGA Shara	11.00 - 12.00 YOGA POST PARTO Shara	F 10.00 - 11.15 YOGA DOLCE Nahid	09.30 - 10.30 NEW YOGA GRAVIDANZA Shara	F 10.30 - 12.00 NEW HATHA YOGA LIV 1-2-3 Elisabetta
F 13.00 - 14.00 VINYASA YOGA FLOW Shara	F 13.00 - 14.00 FIT YOGA Shara		F 13.00 - 14.00 DYNAMIC YOGA Shara	F 13.00 - 14.00 ASHTANGA VINYASA Miriam	F 11.00 - 12.00 THAI CHI CHUAN Christian	
14.00 - 14.30 RESTORATIVE YOGA Shara			14.00 - 14.30 RESTORATIVE YOGA Shara			
F 18.30 - 19.30 DYNAMIC YOGA Shara		F 18.30 - 19.30 FELDENKRAIS Monica	F 18.30 - 19.30 VINYASA YOGA FLOW Shara	F		
F 19.30 - 20.00 PRANAYAMA Shara	F 18.30 - 19.45 HATHA YOGA LIV 1 Pietro	F 19.30 - 20.30 ASHTANGA LIV.1 Miriam	19.30 - 20.00 RESTORATIVE YOGA Shara	18.30 - 20.00 HATHA YOGA LIV 1-2-3 Elisabetta		
F 20.15 - 21.30 NEW ASHTANGA MYSORE STYLE Miriam	F 20.00 - 21.15 HATHA YOGA LIV 2 - 3 Pietro	F 20.45 - 21.45 THAI CHI CHUAN Christian	F 20.15 - 21.15 MEDITAZIONE CAMPANE TIBETANE Daniele			

Tutti i corsi sono A PRENOTAZIONE obbligatoria, eccetto quelli contrassegnati da **F**

Hatha Yoga: una pratica che dona stabilità. Connessione tra corpo, mente e anima per ritrovare l'equilibrio.

Restorative Yoga: una pratica per ritrovare l'energia vitale. Con il supporto di mattoni, coperte e cuscini per ritrovare flessibilità e rilasciare antiche tensioni.

Vinyasa Yoga Flow: una pratica dinamica che unisce i principi dell'Ashtanga Yoga e dello Iyengar yoga

Pranayama: controllo del soffio vitale. Non solo quindi del respiro, ma del prana, l'energia che scorre attraverso il corpo sottile

Ashtanga Yoga: una pratica rigorosa e impegnativa. Sequenza di posizioni concatenate tra loro e sincronizzate con il respiro

Kundalini Yoga: una pratica energizzante. Esercizi, respirazione, meditazioni e mantra per raggiungere il potenziale creativo.

Thai Chi Chuan: Antica arte marziale finalizzata a ritrovare armonia ed equilibrio.

Feldenkrais : Per diventare agili senza fare sforzo e per chi sta seduto tutto il giorno in ufficio

Fit Yoga: forma fluida e dinamica di Yoga. Yoga dinamico, aiuta a mantenere posture impegnative, migliora la forza e libera dai blocchi energetici

Dynamic Yoga: forma energetica dinamica di Yoga. Stile particolarmente energico che vi farà tonificare il corpo rasserenando la mente.