

## ORARI CORSI E ATTIVITA'

### HATHA YOGA:

#### Avvicinamento

Lunedì e venerdì	11.00 – 12.30	Gabriella
Lunedì e venerdì	13.30 – 15.00	Susanna
Lunedì e mercoledì	20.30 – 22.00	Luciano
Martedì e giovedì	11.30 – 13.00	Gabriella
Martedì e giovedì	19.00 – 20.30	Gabriella
Martedì e giovedì	20.30 – 22.00	Alessandra
Mercoledì e venerdì	09.00 – 10.30	Sonia

#### Approfondimento

Lunedì e mercoledì	17.30 – 19.00	Nicoletta
Martedì e giovedì	09.00 – 10.30	Sonia
Martedì e giovedì	17.30 – 19.00	Franco

#### Perfezionamento

Lunedì e mercoledì	19.00 – 20.30	Luciano
--------------------	---------------	---------

### YOGA DEL RISVEGLIO:

Lunedì e mercoledì	07.30 - 8.30	Susanna
--------------------	--------------	---------

### RAJA YOGA:

Venerdì	17.30 – 18.30	Concentrazione Sonia
Venerdì	18.45 – 19.45	Meditazione Sonia

### YOGA NIDRA/ RIEQUILIBRIO ENERGETICO:

giovedì	16.00 – 17.00	Marina
---------	---------------	--------

### VIAGGIO VIBRAZIONALE ATTRAVERSO I CHAKRA:

Giovedì	17.30 – 19.00 (5 incontri)	Marina
---------	----------------------------	--------

### I CORSI DI MARTINA (ASPETTI CULTURALI):

Lunedì	17.00 – 18.00	HINDI
Lunedì	18.30 – 19.30	SANSCRITO
Martedì	17.00 – 18.00	INDOLOGIA 1
Martedì	18.30 – 19.30	INDOLOGIA 2

### YOGA E TESSITURA:

Mercoledì	18.00- 20.00	Giuliana
-----------	--------------	----------

### MEDITAZIONI CROMATICHE:

Giovedì	13.30 – 14.30	Giuliana
---------	---------------	----------

### YOGA DELLA VOCE:

Giovedì	20.00 – 21.30	Michele
---------	---------------	---------