

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	11.00 IN PAUSA Multilivello	10.30 IN PAUSA Yoga Gentile	11.00 online Multilivello CLAUDIO	I VENERDÌ D'INVERNO Ogni venerdì sarà dedicato a una serie di incontri che a causa delle restrizioni del momento <u>saranno solo online.</u> Nella sezione <u>Eventi del nostro sito www.integralyoga.it</u> sono pubblicati tutti gli appuntamenti e gli approfondimenti, le masterclass, le conferenze, le letture, lezioni di rilassamento profondo e molto altro per arricchirci insieme anche in questo difficile periodo.	11.00 online Multilivello STEFANIA	11.00 online Multilivello CLAUDIO
16.30 IN PAUSA Multilivello	13.00 IN PAUSA Multilivello	16.30 online Multilivello MELINDA	13.00 online Multilivello PAOLA			
18.30 online Principiante LAURA	18.30 online Principiante MARI	18.30 online Principiante CLAUDIO	18.30 online Principiante CLAUDIO		18.00 online Multilivello ALDO / PAOLA	18.00 online Multilivello CLAUDIO
18.30 online Intermedio CLAUDIO	18.30 online Intermedio/Avanzato PAOLA		18.30 online Intermedio PAOLA			
20.15 IN PAUSA Multilivello	20.15 online Principiante ROSSELLA	18.30 online Intermedio MARIA	20.15 online Principiante ALDO			
20.15 online Yoga Flow LAURA	20.15 online Intermedio LAURA		20.15 online Intermedio GLENDA			

PROGRAMMA **MEDITAZIONI** 

GIORNO	h. 7.15 - 7.45	h. 19.00 - 19.30
LUNEDI	PAOLA	PAOLA
MARTEDI		ROSSELLA/ARJUNA
MERCOLEDI	ARJUNA	PAOLA
GIOVEDI		MIRABAI
VENERDI	ARJUNA	
SABATO		
DOMENICA		AMALA