



27-28 GENNAIO 2018

# YOGA PORTE APERTE

XVIII EDIZIONE



*Un'opportunità per conoscere un altro stile di vita*

VI ASPETTIAMO  
PER UN WEEKEND  
DI PRATICA YOGA  
CON INGRESSO LIBERO  
E GRATUITO PER TUTTI

**NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**

## SABATO 27 GENNAIO

**H 10.15 – 11.45**

LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA PRINCIPIANTI  
LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA INTERMEDI

**H 12.00 – 12.45**

MEDITAZIONE GUIDATA

**H 14.00 – 15.15**

YOGA E SHIATSU -  
ANTICHE DISCIPLINE CHE SI INTEGRANO

**H 15.30 – 16.30**

Anteprima:  
YOGA CON LA SEDIA - YOGA PER TUTTI

**H 17.00 – 18.30**

LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA PRINCIPIANTI  
LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA INTERMEDI

**H 19.00 – 20.00**

YOGA NIDRA - L'ARTE DI RILASSARSI

## DOMENICA 28 GENNAIO

**H 9.45 – 10.45**

TECNICHE BASE DI CONCENTRAZIONE  
E MEDITAZIONE

**H.11.00 – 12.30**

LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA PRINCIPIANTI  
LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA INTERMEDI

**H 14.30 – 15.30**

SESSIONE DI RILASSAMENTO CON I SUONI  
E CON LE VIBRAZIONI DELLE CAMPANE TIBETANE

**H 16.15 – 17.30**

Workshop introduttivo  
ANSIA - " 7 PILLOLE YOGICHE " PER GESTIRLA

**H 18.00 – 19.30**

LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA PRINCIPIANTI  
LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA INTERMEDI

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini, 16 - Milano 20135 Tel. 02 55016558 Cell. 328 9206721  
**[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)** **[info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)**

