



28 - 29 GENNAIO 2017

YOGA PORTE APERTE

XVII EDIZIONE

Un'opportunità per conoscere un altro

stile di vita



SABATO 28 GENNAIO

H 10.15 - 11.45

LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA PRINCIPIANTI
LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA INTERMEDI

H 12.00 - 12.45

MEDITAZIONE GUIDATA

H 14.30 - 15.30

TECNICHE BASE DI CONCENTRAZIONE
E MEDITAZIONE

H 15.45 - 16.45

YOGA IN FAMIGLIA: grandi e piccoli uniti divertendosi con lo yoga

H 17.00 - 18.30

LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA PRINCIPIANTI
LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA INTERMEDI

DOMENICA 29 GENNAIO

H 10.00 - 10.50

MEDITAZIONE GUIDATA

H.11.00 - 12.30

LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA PRINCIPIANTI
LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA INTERMEDI

H 14.30 - 16.15

EQUILIBRARE IL CUORE : SEQUENZE PER
AFFRONTARE LE SCOSSE DELLA VITA

H 16.45 - 17.45

YOGA NIDRA: l'arte di rilassarsi

H 18.00-19.30

LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA PRINCIPIANTI
LEZIONE INTEGRAL HATHA YOGA INTERMEDI

Prenotazione obbligatoria

CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI



Via Morosini, 16 - Milano 20135 Tel. 02 55016558 Cell. 328 9206721

www.integralyoga.it