



# Integral Yoga DAY

**7 ottobre 2018**

- h. 10.00 - 10.40** Meditazione guidata
- h. 14.30 - 15.30** Video: Vita e opere di Swami Satchidananda
- h. 16.00 - 16.45** Meditazione delle risate
- h. 17.00 - 17.45** Yoga Nidra

**Venite a festeggiare con noi,  
vi aspettiamo anche per la merenda!**

**Ingresso libero, gradita la prenotazione!**

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini, 16 Milano - tel 02 55076558 cell 328 9206721

[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it) [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)

