



YANI
YOGA - ASSOCIAZIONE
NAZIONALE INSEGNANTI

26 - 27 GENNAIO 2019

YOGA

porte aperte

XIX EDIZIONE

Weekend di pratica yoga aperto a tutti.
Ingresso gratuito, prenotazione obbligatoria.

SABATO 26 GENNAIO

h. 10.15 -11.45

Lezioni Integral Yoga Hatha
Principianti e Intermedi

h. 12.00 – 12.45

Meditazione guidata

h. 15.00 – 16.30

“L’Ala spezzata”

Yoga, tra teoria e pratica
nel disagio e nella malattia

h. 15.30 – 16.30

Lezione Integral Yoga Flow

h. 17.00 -18.30

Lezioni Integral Yoga Hatha
Principianti e Intermedi

h. 19.00 – 20.00

Meditazione della Risata

DOMENICA 27 GENNAIO

h. 9.30 - 10.30

Lezione di Restorative Yoga

h. 11.00 -12.30

Lezioni Integral Yoga Hatha
Principianti e Intermedi

h. 14.00 – 16.00

Cucina indiana vegetariana,
spunti per la dieta yogica.

h. 16.00 – 17.30

Workshop

Yoga per uomini “*In-flessibili*”

h. 16.30 – 17.30

Tecniche base di concentrazione
e meditazione

h. 18.00 – 19.30

Lezioni Integral Yoga Hatha
Principianti e Intermedi



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

www.integralyoga.it - info@integralyoga.it

