La voglia di continuare anche in Estate è sempre tanta e quindi anche quest'anno nel mese di Luglio si svolgeranno i consueti "VENERDI' ESTIVI" per chi vuole assaporare ancora un po di benessere anche nella calura estiva. Gli incontri del venerdì estivo sono programmati di volta in volta in base alle vostre richieste anche per sperimentare lezioni "alternative" al classico hata Yoga come meditazioni o danze.

dopo la chiusura estiva il centro riaprirà a Settembre con le consuete lezioni di prova per poi iniziare ad Ottobre con tantissime novità.

BUONA ESTATE

DOMENICA 10 GIUGNO - "GIORNATA DEL BENESSERE"

anche quest'anno siamo giunti al termine e per chiudere in bellezza si organizza la consueta Giornata del Benessere, il programma è molto semplice:

si incomincia al mattino alle ore 9,00 con una pratica lunga, intensa, ma anche dolce e rilassante fino alle 12,00 circa,

dopodichè un ottimo pranzo rigorosamente vegetariano, nel pomeriggio attività rilassanti.

costo dell'intera giornata euro 30

si ricorda che le lezioni normali continueranno fino a Venerdì 01 Luglio in modo da permettere a tutti di chiudere il ciclo settimanale

---

SABATO 21 MAGGIO

WESAK

ritrovo alle ore 21,00 per la cerimonia della Pace

DOMENICA 8 MAGGIO

"IL PAVIMENTO PERLVICO"

dalle 14,30 alle 18,30

la giornata sarà divisa in una parte teorica ed una pratica

DOMENICA 17 APRILE INCONTRO CON

MIKADO FRANCESCOJI

per approfondimento sui trattamenti Reiki Fuji

DOMENICA 25 OTTOBRE

seminario con MIKADO FRANCESCOJI

dalle 9,30 alle 18,00 circa con pausa pranzo vegetariano

Da Giovedì 1° Ottobre riprenderanno le lezioni di Yoga con gli stessi orari dello scorso anno

---

LEZIONI DI PROVA 2015

in Settembre si terranno alcune lezioni gratuite rivolte a chi vuole avvicinarsi alla disciplina e/o a chi vuole riprendere dopo la pausa estiva; ecco gli orari:

LUNEDI' 21 orario 19,00 - 20,30

MARTEDI' 22 orario 16,00 - 17,30

MERCOLEDI' 23 orario 17,00 - 18,30

GIOVEDI' 24 orario 14,30 - 16,00

VENERDI' 25 orario 19,30 - 21,00

si consiglia abbigliamento comodo e si raccomanda di arrivare qualche minuto prima dell'inizio della pratica

---

YOGA IN GRAVIDANZA 2015

si organizzano anche pratiche individuali e con orari personalizzati

---