

## Lezioni speciali dedicati all'approfondimento dell'Hatha Yoga

A partire dal 16 febbraio, le lezioni di approfondimento saranno il **mercoledì dalle ore 19:00 alle ore 20:00** in presenza presso Spazio @APP in via Jannozi 12 a San Donato Milanese e ONLINE. Tutte **le lezioni saranno registrate** e rimarranno a vostra disposizione per poter essere praticate quando preferite.

16.2 APERTURA ANCHE  
23.2 INARCAMENTI  
2.3 TORSIONI  
9.3 EQUILIBRI  
16.3 PIEGAMENTI IN AVANTI  
23.3 EQUILIBRI SULLE BRACCIA  
30.3 INVERSIONI



## APPROFONDIMENTI HATHA YOGA



A questi incontri si può partecipare usando le lezioni del proprio abbonamento o carnet, ovvero non richiedono contributo extra a meno che lo si voglia aggiungere al proprio abbonamento mono settimanale (e praticare così due volte la settimana) o si desidera partecipare solo a questi incontri: in questo caso il contributo richiesto per tutto il percorso (7 incontri) è di 98 euro oppure 18 euro per il singolo incontro.

## CONVENZIONE SOCI ENI POLO SOCIALE

Percorso (7 lezioni) **scontato** a 85 euro!

**Sconto del 10%** su tutti gli abbonamenti e i carnet Yoga con  
**Marta Peace Love Yoga**

### Planning di tutte le lezioni:



The graphic displays the weekly schedule for Peace Love Yoga classes. It features the brand name 'peaceloveyoga' at the top, followed by the text 'LEZIONI YOGA DAL VIVO E ONLINE CON MARTA SCLAFANI'. The schedule is organized by day of the week: Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, and Saturday. Each day has one or more class boxes indicating the time and type of class. A legend at the bottom left explains the symbols used for online and in-person classes, and the location. A note at the bottom right indicates an alternate class on Saturday. Contact information is provided at the bottom right.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Sabato
19.00 - 20.15 ASHTANGA YOGA LED CLASS	19.00 - 20.00 HATHA SOFT & PRANAYAMA	19.00 - 20.00 HATHA YOGA & PRANAYAMA	12.45 - 13.45 VINYASA YOGA  17.00 - 18.00 YOGA BIMBI 6-10 ANNI	9.00 - 10.00 VINYASA YOGA*

● Peace Love Yoga | solo ONLINE  
● Peace Love Yoga | SPAZIO @APP - Via Jannozi 12 San Donato & ONLINE  
● Accademia Arte Danza - Via Moro 85 San Donato

\*classe alternata con Daniela Lanza

peaceloveyoga.it | marta@peaceloveyoga.it

**Per informazioni:**

[www.peaceloveyoga.it](http://www.peaceloveyoga.it)

marta@peaceloveyoga.it | WhatsApp: 333 7355035