

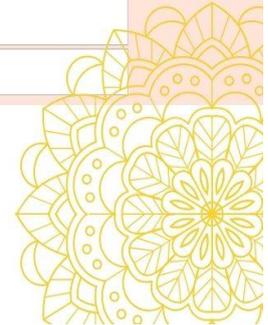
Corsi quotidiani di Yoga in un nuovo, bellissimo spazio
in **via Jannozzi 44** a San Donato Milanese.



peaceloveyoga

PLAN LEZIONI DAL 25 SETTEMBRE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					7.40 - 8.50 ASHTANGA GUIDATA
					9.00 - 10.00 HATHA VINYASA YOGA
12.45-13.45 HATHA YOGA	12.45-13.45 HATHA VINYASA YOGA	12.45-13.45 ASHTANGA GUIDATA	12.45-13.45 HATHA VINYASA YOGA	13.30 - 14.30 HATHA YOGA	
			17.00-18.00 YOGA BIMBI*		
18.10-19.10 HATHA YOGA	18.10-19.10 ASHTANGA BASICS	18.15-19.15 HATHA YOGA	18.10-19.10 HATHA & PRANAYAMA		
19.20-20.30 ASHTANGA MYSORE	19.20-20.20 HATHA & PRANAYAMA	19.30-20.30 YOGA PER LA SALUTE*	19.20-20.30 ASHTANGA MYSORE		
	20.30-21.00 MEDITAZIONE**				



Tutte le lezioni si tengono presso Peace Love Yoga di Marta Sclafani in via Jannozzi 44 a San Donato Milanese e in diretta su zoom.

Le lezioni differiscono fra loro in quanto a intensità fisica / dinamicità. In ordine crescente: Hatha e Pranayama, Hatha, Hatha Vinyasa, Ashtanga. Chiunque può partecipare alla lezione che preferisce (a parte i corsi con *) - dipende dallo stile che si ricerca.

Prima di partecipare alla classe di Ashtanga Mysore è consigliabile seguire qualche classe guidata e soprattutto la classe "Ashtanga Basics" per avvicinarsi alla sequenza.

*I corsi "Yoga Bimbi", "Yoga per la Salute" e "Meditazione" prevedono abbonamenti a parte. Alle sessioni di "Meditazione" si può partecipare anche per recuperare lezioni dai classici abbonamenti e carnet.

www.peaceloveyoga.it | marta@peaceloveyoga.it | 333 73 55 035

La prima lezione è gratuita!

**Sconto soci Eni Polo Sociale:
10% su tutti gli abbonamenti!**

Per informazioni:

www.peaceloveyoga.it

marta@peaceloveyoga.it | WhatsApp: 333 7355035