

Corsi quotidiani di Yoga in un centro Yoga luminoso ed accogliente, in **via Jannozzi 44** a San Donato Milanese.



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					7.30 - 9.00 ASHTANGA LED CLASS full primary series
	10.00 - 11.00 HATHA & PRANAYAMA				9.00 - 10.00 HATHA VINYASA YOGA
12.45 - 13.45 HATHA YOGA		ASHTANGA 12.30 - 14.00 Mysore 13.00-14.00 half primary led	12.45 - 13.45 HATHA VINYASA YOGA	13.15 - 14.15 HATHA YOGA	
18.10 - 19.10 HATHA YOGA	18.10 - 19.10 HATHA & PRANAYAMA	18.15 - 19.15 HATHA YOGA	ASHTANGA 18.10 - 19.30 Mysore 18.20-19.20 half primary led		
ASHTANGA 19.10 - 20.40 Mysore 19.20 - 20.20 half primary led	19.20 - 20.40 KUNDALINI YOGA		19.40 - 21.00 HATHA & MEDITAZIONE		

2

Tutte le lezioni si tengono presso Peace Love Yoga di Marta Sciafani 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 / Meditazione, Hatha, Kundalini, Hatha Vinyasa, Ashtanga Yoga. Chiunque può partecipare alla lezione che preferisce: dipende dallo stile che si ricerca.

Prima di partecipare alla classe di Ashtanga Mysore è consigliabile seguire qualche classe guidata (led classes).

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