

ORARIO DELLE LEZIONI

Yoga	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Kundalini Yoga	9.30 19.15	18.30	18.30	9.30 19.30 (kriya meditazione)		10.00
Shakti Dance			21.00			
Yin Yoga	20.45			20.45		
Kundalini Yoga in Gravidanza	18.00	(10.00)				
Yoga Post-parto		15.00				
Yoga per Bambini			17.00			
Yoga per Adolescenti			15.30			
Feel Yo				18.15		

Attività	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Risveglio Diaframmi			19.00			
Momenti di Mindfulness		18.15				
Affidarsi a se stessi *	21.00					
Disegno Creativo bambini		17.30				
Disegno Creativo adulti			18.15			

LEZIONI AL PARCO lunedì 6 ore 9.30 | sabato 11 ore 10 | giovedì 16 ore 19.15 | lunedì 20 ore 9.30 | venerdì 24 ore 19

*ogni due settimane

Blu: lezioni online su Zoom - Verde: lezioni in presenza - Arancione: lezioni miste

www.nahdah.it - info@nahdah.it