

## ORARIO DELLE LEZIONI

Yoga	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Kundalini Yoga	9.30 19.15	18.30	18.30	9.30 19.15 (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 11 ore 19.15 | sabato 16 ore 10 | giovedì 21 ore 9.30 | martedì 26 ore 18.30

\*\*il corso riprenderà a settembre

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

www.nahdah.it - info@nahdah.it