



ORARIO DELLE LEZIONI

Yoga	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Kundalini Yoga	9.30 19.15	18.30	13.15 18.30	9.30 19.15 (kriya meditazione)		10.00
Yin Yoga		20.00		21.00		
Kundalini Yoga in Gravidanza**						
Yoga per Bambini			17.00			
Yoga per Adolescenti			15.30			
Feel Yo	18.00					

ATTIVITÀ E INCONTRI

Momenti di Mindfulness: il giovedì alle 18.30 online e in presenza, con Alessandra Liuni
Viaggio Sonoro per il 2° Chakra: venerdì 3 febbraio alle 21, con Eleonora Scotto e Filippo Sterpone
Conoscere la mente attraverso il Kundalini Yoga: venerdì 17 febbraio alle 21, con Hardeep Kaur
Shakti Dance - lo Yoga della danza: mercoledì 22 febbraio alle 21, con Patrizia Michellini

** Kundalini Yoga in gravidanza ha orari flessibili. Per informazioni: 338 305 9488

Verde: lezioni in presenza - **Arancione:** lezioni in presenza e online - **Rosso:** corsi che ripartono a marzo

www.nahdah.it - info@nahdah.it