



## ORARIO DELLE LEZIONI - GIUGNO 2023

Yoga	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Kundalini Yoga	10.00 19.15	18.30	18.30	9.30 19.15		10.00
Yin Yoga		20.00		21.00		
Kundalini Yoga in Gravidanza				18.00		
Yoga per Bambini			17.00			
Yoga per Adolescenti			15.30			
Yoga Post-parto			16.00			
Feel Yo**						

LEZIONI AL PARCO

lunedì 12 ore 19.15 | lunedì 19 ore 10 | giovedì 29 ore 19.15

### ATTIVITÀ E INCONTRI

**Momenti di Mindfulness:** il martedì alle 18.30 online e in presenza, con Alessandra Liuni

**Nahdah in Natura a Casa Martini:** domenica 11 giugno dalle 10

**\*\*Feel Yo - Kundalini Yoga e Tocco osteopatico:** lunedì 5 giugno alle 18  
e venerdì 16 giugno alle 18, con Irene Piacenti e Luisa Param Kiret K.

**Surfing the waves - Fluire con l'onda:** giovedì 15 giugno alle 21, con Irene Piacenti e Alessandra Liuni

**Bagno Sonoro in attesa del Solstizio:** venerdì 16 giugno alle 21, con Eleonora Scotto e Filippo Sterpone

**Verde:** lezioni in presenza - **Arancione:** lezioni in presenza e online

[www.nahdah.it](http://www.nahdah.it) - [info@nahdah.it](mailto:info@nahdah.it)