



peaceloveyoga
PLAN LEZIONI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
					7.30 - 9.00 ASHTANGA LED CLASS full primary series
	10.00 - 11.00 HATHA & PRANAYAMA				9.15 - 10.15 HATHA VINYASA YOGA
12.45 - 13.45 HATHA YOGA	12.45 - 13.45 HATHA VINYASA YOGA	ASHTANGA 12.30 - 14.00 Mysore 13 - 14 half primary led	12.45 - 13.45 HATHA VINYASA YOGA	13.15 - 14.15 HATHA YOGA	
			17.00-18.00 YOGA BIMBI*		
18.10 - 19.10 HATHA YOGA	18.10 - 19.10 ASHTANGA BASICS	18.15 - 19.15 HATHA YOGA	18.10 - 19.10 HATHA & PRANAYAMA		
19.20 - 21.00 ASHTANGA MYSORE	19.20 - 20.20 HATHA & PRANAYAMA	19.30 - 20.30 YOGA PER LA SALUTE	19.20 - 21.00 ASHTANGA MYSORE		
	20.30 - 21.00 MEDITAZIONE* / YOGA NIDRA*				

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: Yoga Nidra e Meditazione, Yoga per la Salute, Hatha e Pranayama, Hatha, Hatha Vinyasa, Ashtanga. **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) e soprattutto la classe "Ashtanga Basics" per avvicinarsi alla sequenza.

*"Yoga Bimbi", "Meditazione" e "Yoga Nidra" prevedono abbonamenti a parte. Alle sessioni di "Meditazione" e "Yoga Nidra" si può partecipare anche per recuperare lezioni dai classici abbonamenti e carnet.

www.peaceloveyoga.it | marta@peaceloveyoga.it | 333 73 55 035



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

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