

Federazione Mediterranea Yoga Accademia Yoga Sadhana

PROGRAMMA DEI CORSI PER L'ANNO 2019/ 2020

Lezioni di Hatha Yoga

Martedì-Giovedì ore 09.15 /10.40
Martedì- Giovedì' ore 18,00/ 19.30
Martedì - Giovedì' ore 20,15/ 21.40

Ciclo di 8 incontri Lunedì' ore 18.00/ 19.30

- 1 incontro settimanale su tema**
- Approfondimento e perfezionamento Asana
 - Educazione respiratoria e respirazione in asana
 - Pratiche respiratorie propedeutiche al Pranayama.
 - Meditazione
 - Yoga Nidra

Yoga Integrale Martedì' ore 20.15/ 21.40
Lezione di Yoga che prevede un'esperienza globale.

Segreteria : Lunedì dalle ore 17.00 alle ore 18,00/ dalle 19.30 alle ore 20.00
Martedì e giovedì dalle ore 16.00 alle ore 18,00

I Corsi inizieranno Martedì 01 Ottobre 2019 - Telefonare per un appuntamento

La Segreteria sarà aperta da Lunedì 09 Settembre 2019 negli orari: 10/12 - 17/19.30 telefonare per appuntamento

Accademia Yoga Sadhana

via Vecchia Ognina,90 Catania - Tel. 095 7462365 / 333 4111482/
340 8326605

e mail wanda.vanni@fastwebnet.it mediterraneayoga@gmail.com