

FEDERICA GAZZANO



PER PRENOTARE
LE LEZIONI/INCONTRI DESIDERATI
TELEFONARE A FEDERICA 349.060.9912
SCRIVERE A: gazzano.federica@gmail.com
PER CONOSCERE FEDERICA GAZZANO
www.federicagazzano.it

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO/DOMENICA
	7.15 - 8.30 Hatha Yoga	9.30 -11.00 Yoga e Canto per gestanti	09.30 -11.00 Hatha Yoga		Estemporanee pratiche all'aperto. Verrete informati se lasciate i vostri recapiti!
			16.15 -17.45 Hatha Yoga		
18.30 - 20.00 Hatha Yoga		18.30 -20.00 Meditazione Raja Yoga			
	19.00 - 20.30 Hatha Yoga		20.30 -22.00 Mantra Chanting date: 30/10 27/11 4/12	20.00 -21.00 Yoga Nidra date: 13/11 18/12	

Professional Counseling	1. Studio aperto su prenotazione, incontri in presenza 2. Incontri on line	Incontri individuali e di gruppo Che cosa è il counseling?
Lezioni private Yoga/Meditazione	1. Studio aperto su prenotazione, incontri in presenza 2. Lezioni on line	Che cosa è Hatha Yoga? Che cosa è Meditazione Raja Yoga? Che cosa è Mantra Chanting?
Trattamenti Orientali	Studio aperto su prenotazione	Che trattamenti puoi offrirti?

Tutti gli incontri in presenza si svolgono nel totale rispetto delle norme indicate dai DPCM per Covid-19.

Costi:

Hatha Yoga	euro 45,00 per 4 lezioni
Yoga nidra	euro 10,00 per sessione
Meditazione Raja Yoga	euro 45,00 per 4 incontri
Mantra Chanting	offerta libera