

## FEDERICA GAZZANO



PER PRENOTARE  
LE LEZIONI/INCONTRI  
TELEFONA A FEDERICA 349.060.9912  
SCRIVI A: [gazzano.federica@gmail.com](mailto:gazzano.federica@gmail.com)  
PER CONOSCERE FEDERICA GAZZANO  
[www.federicagazzano.it](http://www.federicagazzano.it)

| LUNEDI                                  | MARTEDI                                 | MERCOLEDI | GIOVEDI   | VENERDI   | SABATO/DOMENICA  |
|---|---|-----------|---|---|--|
|   | 7.15 - 8.30<br>Hatha Yoga<br>web        |           | 09.30 -11.00<br>Hatha Yoga<br>presenza  |   | <b>Corsi formazione</b>                                    |
|   |   |           | 11.30 -13.00<br>Yoga Canto<br>Gestanti<br>presenza + web                              |   | Thai Yoga Massage<br>School                                |
| 12.30 – 14.00<br>Hatha Yoga<br>presenza |   |           |   | 12.30 – 14.00<br>Hatha Yoga<br>presenza   | Corsi massaggio per<br>operatori, mamme,<br>papà e bambini |
|   | 16.30 – 18.00<br>Hatha Yoga<br>presenza |           | 16.15 -17.45<br>Hatha Yoga<br>Web   |   | Professional<br>counseling<br>in gruppo                    |
| 18.30 - 20.00<br>Hatha Yoga<br>web      |   |           | 18.30 – 20.00<br>Hatha Yoga<br>presenza   |   |  |
|   | 19.00 - 20.30<br>Hatha Yoga<br>web      |           | 20.00 -21.30<br>Mantra Chanting<br>presenza + web<br>Vedi date sul sito<br>o telefona | 20.00 -21.30<br>Yoga Nidra<br>presenza +web<br>Vedi date sul sito<br>o telefona | <b>Tieniti aggiornata/o</b>                                |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Professional Counseling</b>          | 1. Studio aperto su prenotazione, incontri in presenza<br>2. Incontri on line | Incontri individuali e di gruppo<br><a href="#">Che cosa è il counseling?</a>  |
| <b>Lezioni private Yoga/Meditazione</b> | 1. Studio aperto su prenotazione, incontri in presenza<br>2. Lezioni on line  | <a href="#">Che cosa è Hatha Yoga?</a><br><a href="#">Che cosa è Meditazione Raja Yoga?</a><br><a href="#">Che cosa è Mantra Chanting?</a> |
| <b>Trattamenti Orientali</b>            | Studio aperto su prenotazione   | <a href="#">Che trattamenti puoi offrirti?</a>   |

Tutti gli incontri in presenza a partire da febbraio 2021  
si svolgono nel totale rispetto delle norme indicate dai DPCM per Covid-19  
Lezioni di 90 minuti

### Costi:

Hatha Yoga euro 45,00 per 4 web / euro 60,00 per 4 presenza  
Yoga Nidra euro 10,00 web / euro 15,00 presenza  
Meditazione Raja Yoga euro 45,00 per 4 incontri web + presenza  
Mantra Chanting offerta libera