

## ORARI E SEDI YOGA ANNO 2021 - 2022

Giorno	Orario	Corso	Sede
Lunedì	09.30 - 11.00	Hatha Yoga <b>multilivello</b>	<b>Rivoli</b> Spazio Kailash, Via Melano 6
Lunedì	12.30 - 14.00	HathaYoga <b>multilivello</b>	<b>Rivoli</b> Spazio Kailash, Via Melano 6
Lunedì	19.00 - 20.30	Hatha Yoga <b>multilivello</b>	<b>Buttigliera Asti (AT)</b> Palestra Comunale Moriondo
Martedì	09.30 -11.00	HathaYoga <b>dolce</b>	<b>Rivoli</b> Spazio Kailash, Via Melano 6
Martedì	12.30 - 14.00	Hatha Yoga <b>multilivello</b>	<b>Rivoli</b> Spazio Kailash, Via Melano 6
Martedì	16.30 - 18.00	HathaYoga <b>multilivello</b>	<b>Rivoli</b> Spazio Kailash oppure Amida
Martedì	19.00 - 20.30	HathaYoga <b>intermedio</b>	<b>Rivoli</b> Amida, Viale Branca 13
Mercoledì <b>Nuova sede a Torino</b>	19.00 – 20.30	Hatha Yoga <b>multilivello presenza</b> <b>+web</b>	<b>Torino</b> Corso Rodolfo Montevecchio 66 <b>+ piattaforma skype</b>
Giovedì	09.30 -11.00	HathaYoga <b>multilivello</b>	<b>Rivoli</b> Spazio Kailash, Via Melano 6
Giovedì	11.30 -13.00	Hatha Yoga e canto <b>gravidanza/post parto</b>	<b>Rivoli</b> Spazio Kailash, Via Melano 6
Giovedì	17.00 – 18.30	Hatha Yoga <b>multilivello</b>	<b>Rivoli</b> Spazio Kailash oppure Amida
Giovedì	19.00 -20.30	Hatha Yoga <b>multilivello</b>	<b>Rivoli</b> Amida, Viale Branca 13
Venerdì	21.00 – 22.30	<b>Mantra Chanting e Meditazione</b> <b>una volta al mese</b> (Calendario nella sezione Meditazione)	<b>Rivoli o Torino</b>
Venerdì	21.00 – 22.30	<b>Pranayama e Meditazione</b> <b>una volta al mese</b>	<b>Rivoli o Torino</b>

		(Calendario nella sezione Meditazione)	
Venerdì	21.00 -22.30	<b>Yoga nidra</b> una volta al mese (Calendario nella sezione Yoga Nidra)	<b>Rivoli o Torino</b>