

HATHAYOGA

lunedì 19.15|20.15
studio e pratica delle "grandi" asana



mercoledì 19.15|20.15
preparazione e pratica della posizione seduta

YOGA al RISVEGLIO

venerdì 6:30|7:30
movimento, respiro, purificazione

RILASSA

3|24 maggio 2021
yoganidra e pratiche di rilassamento
lunedì 20.30|21.30



**STUDIO YOGA VIDYA A DISTANZA
SU PIATTAFORMA ZOOM**