

#IOPRATICODACASA

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con

Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
lun 6 aprile 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	10:30/11:45	Lezione Integral Yoga	Domitilla Steiner (Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 17:15/18:15	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo)	multilivello	Diretta Facebook	Pagina Centro Integral Yoga YAP
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
mar 7 aprile 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	8:20/9:30	Lezione Integral Yoga	Melinda Dhyan Frezza (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	16:00/16:40	Breve pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Accessibile YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	18:30/19:00	Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	19:30/20:30	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (per conto di Compagnia dei Merli Bianchi)	multilivello	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0l0Zz09 Oppure: Meeting ID: 161 785 328 Per entrambi: Password: Hariom

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con**Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia**

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
mer 8 aprile 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 9:00/10:00	Lezione Yoga secondo Tradizione Himalayana	Donatella Valente (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 Oppure: Meeting ID: 161 785 328 Per entrambi: Password: Hariom
	15:30/17:00	Workshop Yoga per il Travaglio - II^ parte	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Yoga Prenatale YAP	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 Oppure: Meeting ID: 161 785 328 Per entrambi: Password: Hariom
	h. 17:15/18:15	Lezione Integral Yoga	Margò Satya Manzelli (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 17:30/18:15	Pratica Yogaterapia	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Yogaterapia YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
gio 9 aprile 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	10:30/11:45	Lezione di Integral Yoga	Claudio Arjuna Marzona (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 11:00/11:30	Giovedì Accessibile: "Meditazione d'Amore e Guarigione"	Stefania Prema Azzena (Caponago - MB)	per tutti / accessible	Diretta Facebook	Pagina Yoga Accessibile Italia
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 19:15/20:30	Lezione di Hatha Yoga	Benedetta Capanna (Roma)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con**Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia**

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
ven 10 aprile 20	7:45/8:15	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 11:00/11:40	Breve pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Accessibile YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	h. 18:30/19:00	Meditazione guidata	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 19:15/20:15	Lezione Integral Yoga	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	https://zoom.us/j/161785328?pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 Oppure: Meeting ID: 161 785 328 Per entrambi: Password: Hariom
sab 11 aprile 20	h. 10:15/10:45	Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 11:00/12:00	Lezione di Integral Yoga	Paola Durga Pistore (Integral Yoga)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h.17:15/18:15	Integral Yoga per la Gravidanza e il Parto	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	donne/coppie in dolce attesa - dopo compimento III mese	Zoom	https://zoom.us/j/161785328?pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 Oppure: Meeting ID: 161 785 328 Per entrambi: Password: Hariom
	h. 18:30/19:10	Rilassamento guidato, pranayama, meditazione	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 - Password: Hariom
	h. 21:00/21:15	Meditazione non guidata offline	YANI (Associazione Nazionale Insegnanti)	per tutti	nessun collegamento	da soli ma insieme

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con**Integral Yoga Shanti (Milano), Compagnia dei Merli Bianchi (Giulianova), Insegnanti di Yoga Accessibile Italia**

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
dom 12 aprile 20	h. 10:15/10:45	Meditazione guidata	YAP Integral Yoga (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://zoom.us/j/161785328? pwd=ZGxBRUxITIFpa0F2Q3RJSFRHL0I0Zz09 Oppure: Meeting ID: 161 785 328 Per entrambi: Password: Hariom
	h. 11:00/12:30	Lezione di Integral Yoga	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 Password: Hariom
	h. 18:30/19:10	Rilassamento guidato, pranayama, meditazione	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	https://us04web.zoom.us/j/7033082892 Password: Hariom