

#IOPRATICODACASA

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con

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

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
lun 20 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	10:30/12:00	Lezione Integral Yoga	Domitilla Steiner (Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 17:00/18:10	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo)	multilivello	Diretta Facebook	Pagina Centro Integral Yoga YAP
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
mar 21 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	8:20/9:50	Lezione Integral Yoga	Melinda Dhyani Frezza (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	16:00/17:00	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Google Meet	Link Google Meet
	18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	19:30/20:30	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (per conto di Compagnia dei Merli Bianchi)	multilivello	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom

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

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
mer 22 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 9:00/10:00	Lezione Yoga secondo Tradizione Himalayana	Donatella Valente (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 17:15/18:45	Lezione Integral Yoga	Claudio Arjuna Marzona (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 17:30/18:15	Pratica Yogaterapia	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	riservato gruppo Yogaterapia Ictus YAP	Whatsapp videochiamata	max 3 partecipanti su chiamata
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Lucia Maitreyi Zagaria (Tenerife)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
gio 23 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	10:30/12:00	Lezione di Integral Yoga	Claudio Arjuna Marzona (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 11:00/11:40	Giovedì Accessibile: Yoga Nidra, pratica di rilassamento guidato	Khadija Cirafici (Villasanta, MB)	per tutti / accessible	Diretta Facebook	Pagina Yoga Accessibile Italia
	h 17:00/18:00	Lezione di Integral Yoga	Elena Abhaya Di Felice (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 18:00/19:30	Lezione di Hatha Yoga (Sivananda/Integral)	Enrica Basanthi Migliorati (Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Enrica - Pw: ciao
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 19:15/20:30	Lezione di Hatha Yoga	Aldo Shiva Gotti (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti

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

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
ven 24 aprile 20	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 10:30/11:30	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Google Meet	Link Google Meet
	h. 17:00/18:30	Lezione Integral Yoga per Principianti	Paola Durga Pistore (Integral Yoga Shanti Milano)	principianti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 19:10/20:15	Lezione Integral Yoga	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
sab 25 aprile 20	h. 10:15/10:45	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 11:00/12:30	Lezione di Integral Yoga	Margò Satya Manzelli (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h.17:00/18:15	Lezione di Integral Yoga	Loretta Kali Di Fabio	multilivello	Zoom	Link Kali
	h.17:00/18:15	Integral Yoga per la Gravidanza e il Parto	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	donne/coppie - dopo III mese (preghiera di mettersi in chiaro)	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 18:00/18:30	Rilassamento guidato	Claudio Arjuna Marzona (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)			

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

Data	Ora	Attività	Chi	Livello	Canale	Specifiche
dom 26 aprile 20	h. 10:15/10:45	Meditazione guidata	YAP Integral Yoga (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
	h. 11:00/12:30	Lezione di Integral Yoga	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	Link Zoom Shanti
	h. 15:00/16:00	"Chakra: vortici di vita" Lezione Integral Yoga per Nutrimente Onlus (Associazione per la Conoscenza e la Prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare)	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	Link Nutrimente - Pw: Nutrimente (gradita donazione libera a Nutrimente)
	h. 18:30/19:10	Rilassamento guidato, pranayama, meditazione	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	Link Zoom Shanti