

# #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
<b>lun 20 aprile 20</b>	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	10:30/12:00	Lezione Integral Yoga	Domitilla Steiner (Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	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	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
<b>mar 21 aprile 20</b>	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	8:20/9:50	Lezione Integral Yoga	Melinda Dhyani Frezza (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	16:00/17:00	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Google Meet	<a href="#">Link Google Meet</a>
	18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	19:30/20:30	Lezione Integral Yoga	Alessandra Premashakti Zancocchia (per conto di Compagnia dei Merli Bianchi)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - 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
<b>mer 22 aprile 20</b>	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 9:00/10:00	Lezione Yoga secondo Tradizione Himalayana	Donatella Valente (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - 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	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	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	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
<b>gio 23 aprile 20</b>	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	10:30/12:00	Lezione di Integral Yoga	Claudio Arjuna Marzona (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	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	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - 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	<a href="#">Link Zoom Enrica</a> - Pw: ciao
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 19:15/20:30	Lezione di Hatha Yoga	Aldo Shiva Gotti (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>

**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
<b>ven 24 aprile 20</b>	7:45/8:15	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 10:30/11:30	Pratica di Yoga Accessibile	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	extra-gentile tappetino o sedia	Google Meet	<a href="#">Link Google Meet</a>
	h. 17:00/18:30	Lezione Integral Yoga per Principianti	Paola Durga Pistore (Integral Yoga Shanti Milano)	principianti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 18:30/19:00	Respiro e Meditazione guidata	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 19:10/20:15	Lezione Integral Yoga	Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom
<b>sab 25 aprile 20</b>	h. 10:15/10:45	Respiro e Meditazione guidata	Integral Yoga Italia (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h. 11:00/12:30	Lezione di Integral Yoga	Margò Satya Manzelli (Integral Yoga Shanti Milano)	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	h.17:00/18:15	Lezione di Integral Yoga	Loretta Kali Di Fabio	multilivello	Zoom	<a href="#">Link Kali</a>
	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	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - 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	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	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
<b>dom 26 aprile 20</b>	h. 10:15/10:45	Meditazione guidata	YAP Integral Yoga (turnazione insegnanti)	per tutti	Zoom	<a href="#">Link Zoom YAP</a> - 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	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>
	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	<a href="#">Link Nutrimente</a> - 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	<a href="#">Link Zoom Shanti</a>