

#IOPRATICODACASA

CENTRO INTEGRAL YOGA YAP, in collaborazione con: Satchidananda Ashram (Yogaville), Integral Yoga Europe, Integral Yoga Shanti (Milano),

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

| Data | Ora | Attività | Chi | Livello | Canale | Specifiche |
|-------------------------|----------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------|---|
| lun 27 aprile 20 | 7:45/8:15 | Respiro e Meditazione guidata | Claudio Arjuna Marzona (IY Milano) | 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 + Zoom | Pagina Centro Integral Yoga YAP - Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom |
| | h. 18:30/19:00 | Respiro e Meditazione guidata | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| mar 28 aprile 20 | 7:45/8:15 | Respiro e Meditazione guidata | Melinda Dhyani Frezza (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | 8:20/9:50 | Lezione Integral Yoga | Enrica Basanthy Migliorati (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 |
| | 18:00/18:30 | Yoga Nidra (rilassamento guidato) | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | 18:30/19:00 | Respiro e Meditazione guidata | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti <i>Ricordarsi di entrare in silenzio per non disturbare la fine del rilassamento che precede</i> |
| | 19:15/20:45 | Lezione Integral Yoga | Aldo Shiva Gotti (IY 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 + diretta Youtube | Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328, Pw: Hariom - Youtube: canale YAP Integral Yoga |

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

| Data | Ora | Attività | Chi | Livello | Canale | Specifiche |
|-------------------------|----------------|---|-------------------------------------|------------------------------|------------------------|---|
| mer 29 aprile 20 | 7:45/8:15 | Respiro e Meditazione guidata | Paola Durga Pistore (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 9:00/10:00 | Lezione Yoga secondo Tradizione Himalayana | Donatella Valente (YAP Teramo) | multilivello | Zoom + diretta Youtube | Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328, Pw: Hariom - Youtube: canale YAP Integral Yoga |
| | h. 17:00/18:30 | Lezione Integral Yoga | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 17:30/18:15 | Pratica Yogaterapia | Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo) | 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 30 aprile 20 | 7:45/8:15 | Respiro e Meditazione guidata | Claudio Arjuna Marzona (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | 10:30/12:00 | Lezione di Integral Yoga | Stefania Prema Azzena (Monza) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 11:00/11:40 | I Giovedì Accessibili: I 5 Tibetani sulla sedia | Lucia Cesari (Bologna) | 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. 18:30/19:00 | Respiro e Meditazione guidata | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 19:15/20:30 | Lezione di Hatha Yoga | Claudio Arjuna Marzona (IY Milano) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |

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

| Data | Ora | Attività | Chi | Livello | Canale | Specifiche |
|------------------------|----------------|---|--|------------------------------------|-----------------|--|
| ven 1 maggio 20 | 7:45/8:15 | Respiro e Meditazione guidata | Paola Parvathi Faini (Integral Yoga Shanti Milano) | 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. 17:00/18:00 | Collegamento con Mataji dal Satchidananda Ashram di Yogaville: Incontro e meditazione guidata | Mataji (Swami Gurucharanananda) | in inglese | Zoom / Facebook | Registrarsi qui per avere il link Zoom. <i>La registrazione prevede una donazione minima. Se non si fosse in condizione di donare, scrivere \$0,00 come importo.</i> • Facebook: Pagina Integral Yoga Europe e Integral Yoga Teachers Europe |
| | h. 17:00/18:30 | Lezione Integral Yoga per Principianti | Melinda Dhyani Frezza (IY 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. 19:10/20:20 | Lezione Integral Yoga | Alessandra Uma Cocchi (YAP Teramo) | multilivello | Zoom | Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom |
| sab 2 maggio 20 | h. 10:15/10:45 | Respiro e Meditazione guidata | Satya o Parvathi (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 11:00/12:30 | Lezione di Integral Yoga | Margò Satya Manzelli (IY Milano) | multilivello | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h.17:00/18:15 | Lezione di Integral Yoga | Loretta Kali Di Fabio (YAP Teramo) | 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 | Zoom | Link Zoom YAP - oppure: Meeting ID: 161 785 328 - Pw: Hariom |

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

| Data | Ora | Attività | Chi | Livello | Canale | Specifiche |
|------------------------|----------------|---|--|--------------|--------|---|
| | h. 18:00/18:30 | Rilassamento guidato | Paola Durga Pistore (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |
| | h. 18:30/19:00 | Respiro e Meditazione guidata | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti <i>Ricordarsi di entrare in silenzio per non disturbare la fine del rilassamento che precede</i> |
| dom 3 maggio 20 | h. 10:15/10:45 | Meditazione guidata | Alessandra Premashakti Zancocchia (YAP Teramo) | 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. 16:30/18:00 | Lezione Odaka Yoga per Nutrimente Onlus (Associazione per la Conoscenza e la Prevenzione dei Disturbi del Comportamento Alimentare) | Cristiana Scolaro (Milano) | per tutti | Zoom | Link Nutrimente - Pw: Nutrimente <i>(gradita donazione libera a Nutrimente)</i> |
| | h. 18:30/19:10 | Rilassamento guidato, pranayama, meditazione | Paola Parvathi Faini (IY Milano) | per tutti | Zoom | Link Zoom Shanti |