

# CALENDARIO INTEGRATO

YAP INTEGRAL YOGA CENTRE • COMPAGNIA DEI MERLI BIANCHI • YAP SPECIALIZED YOGA

DAL 15 LUGLIO 2021  
AL 31 LUGLIO 2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8:00/8:30 online <b>MEDITAZIONE</b> Ale C. • gratuito	7:15/7:45 online <b>AUTOMASSAGGIO FACCIALE</b> Antonio • gratuito			9:00/9:30 online <b>MEDITAZIONE</b> Ale Z. • gratuito	9:00/9:40 online <b>AUTOMASSAGGIO</b> Antonio • gratuito
8:30/10:00 online <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale Z. (Merli B.)	10:00/11:15 Teramo + online <b>QI GONG TERAPEUTICO</b> Antonio				
	11:30/12:45 Teramo + online <b>YOGATHERAPY ICTUS</b> Ale C.			10:00/11:30 Teramo + online <b>INTEGRAL YOGA ACCESSIBILE</b> Ale C.	
			16:30/17:45 Teramo +online <b>TAI QI</b> Antonio		
18:00/19:30 Campli + online <b>INTEGRAL YOGA</b> Loretta	18:30/20:00 Teramo + online <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale C.	18:00/19:30 online <b>YOGA GRAVIDANZA</b> Ale C.	18:30/20:00 Parco TE +online <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale Z	18:30/20:10 Teramo + online <b>INTEGRAL Y. progr. avanzata</b> Ale C	
18:00/19:30 online <b>INTEGRAL YOGA ACCESSIBILE</b> Ale C.		18:15/19:30 Teramo+online <b>TAI QI</b> Antonio	18:00/19:30 Teramo + online <b>INTEGRAL YOGA ACCESSIBILE</b> Ale C.		
19:45/20:15 Campli + online <b>PRATICHE SOTTILI ***</b> Loretta • gratuito					
20:30/22:00 Teramo + online <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale Z.		20:30/22:00 online <b>INTEGRAL YOGA</b> Ale Z.		20:30/22:00 Campli + online <b>INTEGRAL YOGA</b> Elena	
<b>LEGENDA:</b>					
GRATUITO	YAP Teramo	YAP Campli	TAI CHI Teramo/Campoli	Compagnia dei Merli Bianchi	YAP Specialized Yoga
TUTTE le pratiche vengono trasmesse ANCHE ONLINE.			*** PRATICHE SOTTILI: Rilassamento guidato, tecniche respiratorie e/o meditazione		