

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

dal 15 settembre 2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
8:00/8:30 online MEDITAZIONE Ale C. • gratuito		8:30/9:00 online MEDITAZIONE Donatella • gratuito		9:00/9:30 online MEDITAZIONE Ale Z. • gratuito		
8:30/10:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z. (Merli B.)	9:30/10:45 Teramo + online YOGA HIMALAYANO Donatella	9:30/10:30 online INTEGRAL YOGA POST-PARTO Ale C.	9:30/11:00 Campli + online INTEGRAL YOGA Loretta	10:00/11:11:30 Teramo +online YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C.		
10:00/11:15 Teramo + online QI GONG Antonio	11:30/13:00 Teramo + online YOGA SPECIALISTICO ICTUS Ale C.					
				16:30/17:45 Campli + online TAI CHI Antonio	16:30/17:30 Teramo INTEGRAL YOGA BIMBI 3-5 anni Ale Z. (mensile)	
18:00/19:20 Campli + online INTEGRAL YOGA Loretta		18:00/19:30 Campli + online INTEGRAL YOGA Elena	18:00/19:30 Teramo + online INTEGRAL YOGA PRENATALE Ale C.	18:30/20:10 Teramo +online INTEGRAL YOGA LIV. II-III Ale C.	18:00/19:00 Teramo INTEGRAL YOGA BIMBI 6-9 anni Ale Z. (mensile)	18:30/20:00 Teramo + online HATHA YOGA Insegnanti a turnazione
18:00/19:30 Teramo + online YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C.	18:30/20:00 Teramo + online INTEGRAL YOGA Ale C.	18:00/19:30 Teramo + online YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C.	18:30/19:45 Teramo + online YOGA HIMALAYANO Donatella	18:30/20:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z. (Merli B.)	18:00/19:15 Teramo + online TAI CHI Antonio	
19:30/20:00 Teramo + online PRATICHE SOTTILI* Ale Z. • gratuito		18:30/19:45 Teramo + online TAI CHI Antonio				
20:30/22:00 Teramo + online INTEGRAL YOGA Ale Z.	20:30/22:00 Campli +online INTEGRAL YOGA Elena	20:30/22:00 Teramo + online INTEGRAL YOGA Ale Z.	20:30/21:45 Teramo + online TAI CHI Antonio	20:30/22:00 Campli + online INTEGRAL YOGA Loretta		
LEGENDA:	YAP Teramo	TAI CHI Teramo/Campoli	YAP Campoli	Online (YAP e Merli Bianchi)	YAP Specialized Yoga	Compagnia dei Merli Bianchi
	TUTTE le pratiche vengono trasmesse ANCHE ONLINE.		* PRATICHE SOTTILI: Rilassamento guidato, tecniche respiratorie e/o meditazione			