

CALENDARIO INTEGRATO

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

FINO AL 14/09/2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8:00/8:30 online MEDITAZIONE Ale C. • gratuito				9:00/9:30 online MEDITAZIONE Ale Z. • gratuito
8:30/10:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z. (Merli B.)				10:00/11:30 Teramo + online YOGA ACCESSIBILE TERAPEUTICO Ale C.
	18:00/19:30 Teramo + online YOGA ACCESSIBILE TERAPEUTICO Ale C.	18:00/19:30 online INTEGRAL YOGA GRAVIDANZA Ale C.		
19:45/20:15 Teramo + online PRATICHE SOTTILI*** Ale Z. • gratuito	18:30/19:45 Campli aperto+online TAI QI Antonio		18:30/20:00 Parco TE + online INTEGRAL YOGA Ale Z	18:30/20:10 Teramo + online INTEGRAL YOGA liv. II-III Ale C
20:30/22:00 Teramo + online INTEGRAL YOGA Ale Z.		20:30/22:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z.		

LEGENDA:

GRATUITO Soci

Yoga in presenza e online

Solo online (Compagnia Merli B.)

TAI CHI in presenza e online

TUTTE le pratiche vengono trasmesse ANCHE ONLINE.

*** PRATICHE SOTTILI: Rilassamento guidato, tecniche respiratorie e/o meditazione