

CALENDARIO INTEGRATO YAP INTEGRAL YOGA CENTRE • COMPAGNIA DEI MERLI BIANCHI • YAP SPECIALIZED YOGA DAL 12 MAGGIO 2022

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
6:30/7:00 online MEDITAZIONE Elena • gratuito		7:00/7:30 online MEDITAZIONE Ale C. • gratuito	7:30/8:00 online MEDITAZIONE Donatella • gratuito	8:00/8:30 online MEDITAZIONE Ale Z. • gratuito		
8:30/10:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z. (Merli Bianchi)	9:30/10:45 presenza + online YOGA HIMALAYANO Donatella		9:30/10:45 presenza + online YOGA HIMALAYANO Donatella			
10:00/11:30 presenza + online INTEGRAL YOGA PRENATALE Ale C.	11:45/13:00 presenza + online YOGA SPECIALISTICO ICTUS Ale C.	10:00/11:15 presenza + online QI GONG Antonio	10:00/11:30 POST-PARTO INTEGRATO Yoga e Massaggio Infantile Ale C. / Wilma	10:00/11:30 Teramo +online YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C.		
17:30/18:45 presenza + online TAI CHI Antonio				16:30/17:45 Campli + online TAI CHI Antonio	15:45/16:45 Teramo INTEGRAL YOGA BIMBI 3-5 anni Ale Z. (mensile)	
18:00/19:30 YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C.		18:00/19:30 presenza + online INTEGRAL YOGA PRENATALE Ale C.	18:00/19:30 YOGA ACCESSIBILE DI SUPPORTO TERAPEUTICO Ale C.	18:30/20:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z. (Merli Bianchi)	17:00/18:00 Teramo INTEGRAL YOGA BIMBI 6-9 anni Ale Z. (mensile)	
19:30/20:00 presenza + online PRATICHE SOTTILI* Ale Z. • gratuito	18:30/20:00 presenza + online INTEGRAL YOGA Ale C.		18:30/20:00 presenza + online INTEGRAL YOGA Elena	18:30/20:10 presenza + online INTEGRAL YOGA PROGRESSIONE Ale C.	18:30/19:45 Teramo + online TAI CHI Antonio	
20:30/22:00 presenza + online INTEGRAL YOGA Ale Z.	20:30/22:00 online INTEGRAL YOGA Ale Z. (Merli Bianchi)	20:30/22:00 presenza + online INTEGRAL YOGA Ale Z.		20:30/22:00 online INTEGRAL YOGA Elena		

LEGENDA:	PRATICHE GRATUITE PER I SOCI YAP	YOGA PRESENZA TERAMO + ONLINE	YOGA PRESENZA CAMPLI + ONLINE	YOGA SOLO ONLINE	TAI CHI/QI GONG PRESENZA TERAMO/CAMPLI + ONLINE	YOGA SPECIALISTICO PRESENZA TERAMO + ONLINE
-----------------	-------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------	---	---

Le pratiche si svolgono in presenza presso YAP Integral Yoga Centre, Teramo, Vicolo Carlo Marconi 18

* PRATICHE SOTTILI: Rilassamento guidato, tecniche respiratorie, meditazione