



CENTRO AHIMSA

ORARI CORSI YOGA 2024 - 2025

Le lezioni durano 1 ora

LUN	MAR	MER	GIO
9.00 HY		9.00 HY	
13.30 HY			
	16.30 PP		16.30 HY
18.00 HY	17.45 HY	18.00 CY	17.45 HY
19.15 HY	19.00 YL	19.30 HY	19.00 YL
			20.15 HY

HY: lezioni di **HATHA YOGA** multilivello aperte a tutti

YL: YOGALAB - lezioni di Hatha Yoga a numero chiuso per praticanti esperti

PP: ginnastica del **PAVIMENTO PELVICO** per donne

CY: CHANDRA YOGA - Laboratorio annuale di consapevolezza al femminile