



2025-2026

## ORARI OTTOBRE - MAGGIO

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 PR
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** per praticanti esperti

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

**CY: CHANDRA YOGA** - Un viaggio di rinascita nel corpo e nell'anima femminile

**PR: PRANAYAMA e ANATOMIA ESPERIENZIALE** - corso dedicato al respiro e alla consapevolezza corporea

INFO: 347.8732230 | [www.centroahimsa.it](http://www.centroahimsa.it)