

EVENTI 2023

GENNAIO

15 Domenica

10:00 - 10:30 | Meditazione con il Mantra (gratuita per gli iscritti)

21 Sabato

15:30 - 17:15 | Workshop: Introduzione alle verticali

28 Sabato

10:30 - 12:00 | GUIDATA della Prima Serie come nella tradizione dell'ashtanga yoga di Sri Pattabhi Jois (lezione scalata da eventuali abbonamenti)

FEBBRAIO

05 Domenica

10:00 - 10:30 | Meditazione con il Mantra (gratuita per gli iscritti)

12 Domenica

10:00 - 10:30 | Pranayama (gratuito per gli iscritti)

18 Sabato

15:30 - 17:15 | Workshop: Essere fluidi e allineati nella pratica

25 Sabato

10:30 - 12:00 | GUIDATA della prima serie come nella tradizione dell'ashtanga yoga di Sri Pattabhi Jois (lezione scalata da eventuali abbonamenti)

MARZO

12 Domenica

10:00 - 10:30 | Meditazione con il Mantra (gratuita per gli iscritti)

18 Sabato

15:30 - 17:15 | Workshop: Le anche: apertura e rinforzo

25 Sabato

10:30 - 12:00 | GUIDATA della prima serie come nella tradizione dell'ashtanga yoga di Sri Pattabhi Jois (lezione scalata da eventuali abbonamenti)

26 Domenica

10:00 - 10:30 | Pranayama (gratuito per gli iscritti)

26 Domenica

18:30 - 20:00 | Sanatana Dharma: Incontro con il pensiero indiano

EVENTI 2023

APRILE

15 Sabato

10:30 - 12:00 | Guidata della Prima Serie come nella tradizione dell'ashtanga yoga di Sri Pattabhi Jois (lezione scalata da eventuali abbonamenti)

15:30 - 17:15 | Workshop: Introduzione a Sirsasana: prepararsi alla posizione sulla testa

16 Domenica

10:00 - 10:30 | Meditazione con il Mantra (gratuita per gli iscritti)

Dal 22 al 29 Aprile 2023

Ritiro Yoga in Salento | Ashtanga Yoga: l'Arte del tocco

30 Domenica

10:00 - 10:30 | Pranayama (gratuito per gli iscritti)

MAGGIO

14 Domenica

10:00 - 10:30 | Meditazione con il Mantra (gratuita per gli iscritti)

20 Sabato

15:30 - 17:15 | Workshop: Le Torsioni

21 Domenica

18:30 - 20:00 | Sanatana Dharma: incontro con il pensiero indiano

27 Sabato

10:30 - 12:00 | Guidata della prima serie come nella tradizione dell'ashtanga yoga di Sri Pattabhi Jois (lezione scalata da eventuali abbonamenti)

28 Domenica

10:00 - 10:30 | Pranayama (gratuito per gli iscritti)

GIUGNO

10 Sabato

15:30 - 17:15 | Workshop: Stabilità addome e transizioni fondamentali

24 Sabato

10:30 - 12:00 | Guidata della prima serie come nella tradizione dell'ashtanga yoga di Sri Pattabhi Jois (lezione scalata da eventuali abbonamenti)